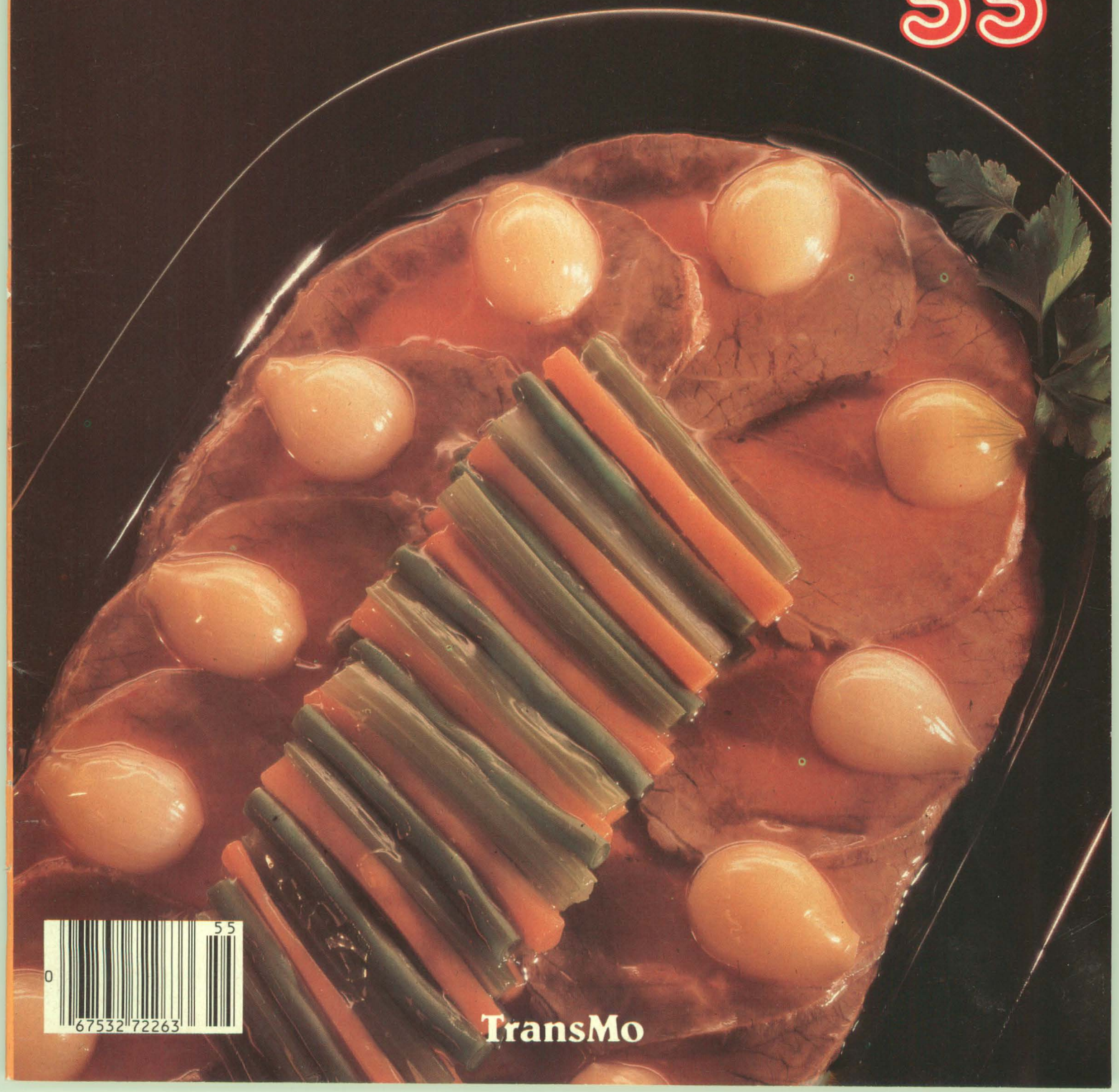
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

55



0 67532 72263 55

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 5 **FASCICULE 55**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 45
Gâteaux et brioches **1497**

CUISINE MICRO-ONDES 50
Aspics et gelées **1503**

RECETTE VEDETTE
Poulet aigre-doux **1508**

FRUITS ET LÉGUMES 51
Les cerises **1510**

CONGÉLATION 42
Soyez prêts : menu 2 **1516**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Du jambon vite préparé **1520**

PLAT MINCEUR
Poires pochées **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

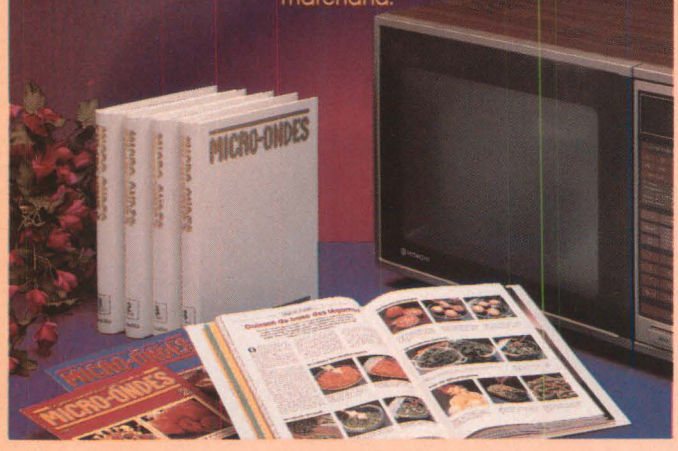
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le micro-ondes, le fouet et le batteur : voilà un heureux mélange d'ancien et de moderne, pour des plats succulents qui fondent dans la bouche.

De l'agneau farci et rôti Pour vraiment tirer parti de l'agneau, utilisez une farce fruitée ou épicée. Des plats délicieux à tout coup !

Un repas à l'orientale pour 6 à 8 personnes : de quoi charmer l'oeil et le palais, sans passer des heures à la cuisine.

PLUS...

Les betteraves, les glaces 2 et des plats de poisson super rapides.

Gâteaux et brioches

Préparez une pâte à pain riche, puis essayez l'une ou l'autre des recettes proposées dans cette chronique. Gâteaux, tartes, brioches, beignets, ils sont tous succulents et irrésistibles !

Ne vous en remettez pas toujours aux mêmes desserts et offrez à votre famille ces petits délices sucrés à base de pâte à pain riche, simple et facile à préparer (voir fascicule 36, page 981). Vos desserts en seront renouvelés.

Le four micro-ondes permet aux personnes très occupées de préparer de petites douceurs en un rien de temps. Faites lever la pâte aux micro-ondes, puis transformez-la en desserts parfumés ou épicés au gré de votre fantaisie.

Le moule en couronne est celui qui convient le mieux à ces desserts, car il permet une cuisson uniforme.

Ne faites jamais trop cuire un gâteau, car il s'assèche rapidement : vérifiez la cuisson à la fin du temps minimum recommandé en comprimant la surface du gâteau. Ce dernier est cuit s'il reprend sa forme.

Pour donner une belle teinte à ces desserts et en rehausser la saveur, garnissez-les de beurre, d'épices, de cassonade et de chapelure sucrée, ou nappez-les de glace.

Dégustez ces pâtisseries de préférence le jour même, enveloppez bien les restes dans une pellicule plastique ou du papier aluminium et réfrigérez sans délai.

Beignets à la confiture

ANDREW WHITTUCK

Beignets à la confiture

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 quantité de pâte à pain riche (fascicule 36, page 981)
sucre glace tamisé

GARNITURE
⅞ de tasse/200 ml de crème 35 %
5 cuil. à soupe de confiture de fraises

10 BEIGNETS

1 Divisez la pâte en 10 parts égales et façonnez-les en boules. Disposez les boules en cercle, bien distancées entre elles, sur deux plaques de cuisson graissées. Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien gonflées.
2 Découvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., puis laissez refroidir sur une grille métallique.
3 Ouvrez chaque beignet à l'horizontale, à 1 po/2,5 cm de profondeur, puis saupoudrez-les de sucre glace. Fouettez la crème 35 %, puis versez-la dans une poche munie d'une douille en étoile.
4 Farcissez les beignets de confiture, puis garnissez de crème fouettée.

Gâteau aux pommes

7¾ min

Temps d'attente : 2 min

1 quantité de pâte à pain riche, levée (fascicule 36, page 981)
4 cuil. à soupe de sucre
4 cuil. à soupe de cassonade
2 biscuits Graham ou biscuits sucrés ordinaires, émiettés
2 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 pommes à couteau pelées, le coeur enlevé, puis coupées en 12 quartiers

8 À 10 PERSONNES

1 Divisez la pâte en 24 morceaux égaux, à l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau bien aiguisé.
2 Mêlez le sucre, la cassonade, les miettes de biscuits et la cannelle.
3 Faites fondre le gras à couvert de 45 à 60 s à MAX.
4 Graissez légèrement un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l. Badigeonnez la pâte de beurre, puis enrobez chaque morceau de chapelure sucrée.
5 Disposez-les dans le moule, un quartier de pomme entre eux (voir Conseils du chef, ci-dessous). Couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud 1 ou 2 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. La pâte est prête lorsqu'une légère pression du bout du doigt ne laisse aucune trace.
6 Placez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en le tournant du quart toutes les 2 min. Augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire de 1 à 3 min, en tournant le moule du quart toutes les 2 min.
7 Laissez reposer 2 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille à gâteau.

Gâteau aux pommes

Conseils du chef

Placez tous les morceaux de pâte et tous les quartiers de pomme, en alternant, dans le fond du moule, puis laissez reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée.

Brioche à la cannelle

7¾ min

Temps d'attente : 2 min

1 quantité de pâte à pain riche, levée (voir fascicule 36, page 981)
3 cuil. à soupe de cassonade
3 oz/75 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires, émiettés
2 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de beurre

GLACE
1 ¼ tasse/225 g de sucre glace tamisé
eau pour mélanger

8 À 10 PERSONNES

VARIANTE
Servez chaque roulé séparément : disposez-les sur une assiette de 10 po/25 cm et faites cuire de 4 à 8 min à MED. Servez chaud avec du beurre (voir illustration à droite).

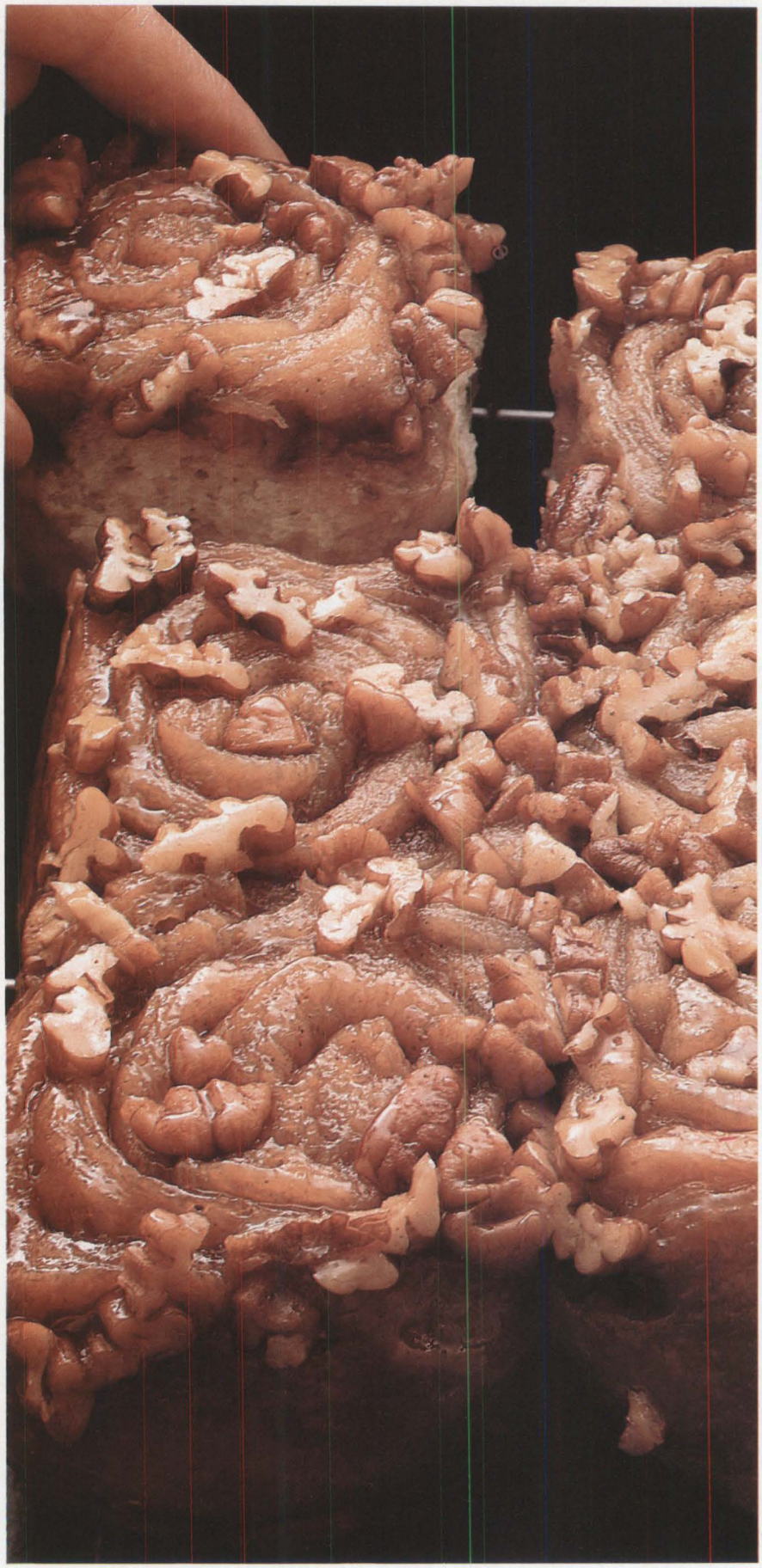
Préparation de la brioche à la cannelle

Préparez *la pâte, jusqu'à l'étape 4 (fascicule 36, page 981). Divisez-la en 2 parts égales, puis abaissez chacune en un carré de 10 po/25 cm. Mélangez la cassonade le quart de la chapelure et la cannelle. Faites fondre le beurre, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Badigeonnez un carré, puis saupoudrez de chapelure sucrée. Répétez, puis roulez chaque carré et détaillez en 10 petits roulés. Badigeonnez chacun de beurre et enrobez bien de chapelure.*

Graissez *légèrement un moule en couronne cannelé de 7 ½ tasses/2 l. Disposez les roulés en rangs uniformes, côté coupé sur le dessous, pour favoriser la cuisson.*

Couvrez *et laissez reposer dans un endroit chaud 1 ou 2 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Ne faites pas lever la pâte aux micro-ondes, car elle est garnie de beurre et de cassonade.*

Déposez *le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en le tournant du quart toutes les 2 min. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire de 1 à 3 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du bout du doigt ne laisse aucune marque. Laissez reposer 2 min, puis démoulez et laissez refroidir. Mélangez le sucre glace et juste assez d'eau pour obtenir une glace lisse et épaisse. Versez sur le dessus du gâteau à l'aide d'une cuiller et servez le jour même.*



Brioche aux noix

11½ min

Temps d'attente : 2 min

1 quantité de pâte à pain riche, levée (voir fascicule 36, page 981)
4 oz/100 g de pacanes ou de noix de Grenoble
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de sirop de maïs

9 PORTIONS

1 Pétrissez légèrement la pâte sur une surface farinée, puis abaissez-la en un carré de 12 po/30 cm.
2 Hachez finement la moitié des noix et hachez grossièrement le reste. Réservez dans des bols séparés.
3 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la cassonade et le sirop, puis versez la moitié du mélange sur la pâte et parsemez des noix finement hachées.
4 Versez le reste du mélange dans un moule carré de 9 po/23 cm et parsemez des noix grossièrement hachées.
5 Détaillez la pâte en 9 lanières et roulez-les. Placez les roulés, côté coupé vers le haut, dans le moule.
6 Couvrez lâchement et laissez reposer dans un endroit chaud pendant 1 ou 2 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
7 Faites cuire à découvert 9 min à MED., en tournant le moule du quart à 3 reprises.
8 Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire de 2 à 6 min, en tournant le moule du quart toutes les 2 min, jusqu'à ce qu'une pression du bout du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 2 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Micro-trucs

Pour rafraîchir une brioche légèrement rassise, enveloppez-la lâchement d'une pellicule plastique et faites chauffer 30 s à MAX. Servez immédiatement, sinon la brioche durcit en refroidissant.

Gâteau à l'européenne

12 min

Temps d'attente : 5 min

1 quantité de pâte à pain riche, levée (fascicule 36, page 981)
⅜ de tasse/75 g de sucre
⅜ de tasse/75 g de cassonade
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
2 cuil. à café de cannelle
4 oz/100 g de beurre en petits dés

GLACE
1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
eau pour mélanger

2 GÂTEAUX DE 6 À 8 PORTIONS CHACUN

VARIANTE
Ajoutez un peu de menthe poivrée ou d'essence de rhum à la glace.

Conseils du chef

Pour faciliter la montée de la pâte, placez le bol sur une grille métallique au-dessus d'un évier rempli d'eau chaude et couvrez d'un linge propre. Laissez la pâte doubler de volume.

Notes sur la congélation

Congelez dans un sac un des gâteaux, sans glace, 6 mois au maximum. Pour décongeler, ouvrez le sac et laissez le gâteau à la température de la pièce. Glacez-le une fois entièrement décongelé.

Préparation des gâteaux

Graissez *légèrement 2 moules à tarte de 9 po/23 cm. Préparez et faites lever la pâte, puis laissez reposer 5 min. Divisez la pâte en deux et pressez bien dans les moules.*

Mélangez *le sucre, la cassonade, la farine et la cannelle, puis ajoutez le corps gras et travaillez bien le mélange. Parsemez uniformément sur les gâteaux et laissez reposer, à couvert, 1 ou 2 h.*

Placez *un moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 6 à 9 min à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace, en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Faites cuire l'autre gâteau.*

Laissez reposer *5 min. Mélangez le sucre glace avec juste assez d'eau pour obtenir une glace lisse et épaisse. Versez sur les gâteaux en dessinant un joli motif.*

Tarte aux prunes

Tarte aux prunes

7 min

Temps d'attente : 2 min

Servez-vous seulement de la moitié de la pâte à pain pour cette recette et réfrigérez le reste dans un sac de polythène huilé. Utilisez dès le lendemain.

½ quantité de pâte à pain riche, levée (fascicule 36, page 981)
1 lb/450 g de petites prunes mûres, coupées en deux et dénoyautées
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
½ cuil. à café d'épices mélangées moulues
2 oz/50 g d'amandes effilées

6 À 8 PERSONNES

1 Divisez la pâte en deux et réfrigérez la moitié. Pétrissez la pâte légèrement, puis abaissez-la en un rond de 9 po/23 cm, en l'étirant délicatement. Pratiquez une ouverture d'environ 3 po/7,5 cm au centre, en repliant la pâte en dessous avec les doigts.

2 Glissez le cercle de pâte sur une plaque de cuisson; mélangez la cassonade et la cannelle et parsemez sur le dessus de la pâte, puis saupoudrez d'amandes effilées.

3 Couvrez lâchement et laissez lever dans un endroit chaud de 20 à 30 min, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

4 Faites cuire de 7 à 12 min à MAX., en étalant les prunes sur la pâte 4 min avant la fin du temps de cuisson et en tournant la plaque du quart toutes les 3 ou 4 min. Laissez reposer 2 min avant de servir.

VARIANTE

Remplacez les prunes par une quantité équivalente d'abricots et parsemez le tout d'amandes.

Gâteau glacé aux cerises

7¾ min

Temps d'attente : 2 min

1 quantité de pâte à pain riche, levée (fascicule 36, page 981)
3 oz/75 g de raisins secs
3 cuil. à soupe de beurre

GLACE ET GARNITURE

1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
eau pour mélanger
8 cerises glacées

6 À 8 PERSONNES

1 Préparez et faites lever la pâte, puis laissez reposer 5 min. Mettez sur une surface légèrement farinée et incorporez les raisins secs en pétrissant bien.

2 Faites fondre le beurre à couvert, 45 s environ à MAX.

3 Divisez la pâte en 8 parts et plongez chaque morceau dans le beurre fondu.

4 Huilez légèrement un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et déposez-y la pâte. Couvrez lâchement et laissez reposer dans un endroit chaud, 1 ou 2 h, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

5 Placez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire encore 1 ou 2 min, en tournant le moule du quart toutes les minutes. Laissez reposer 2 min, puis glissez un couteau le long des parois pour dégager le gâteau, renversez-le sur une grille et laissez-le refroidir.

6 Mélangez le sucre glace et l'eau jusqu'à obtention d'une glace lisse et épaisse. Versez sur le gâteau et décorez de cerises glacées.

Micro-trucs

Laissez la pâte lever à la température ambiante et non au four micro-ondes, pour éviter qu'elle ne commence à cuire prématurément.

Aspics et gelées

Rien de plus facile que la préparation de savoureux aspics aux micro-ondes. Les mousses et gelées de toutes sortes sont maintenant à votre portée, pour le plus grand plaisir de tous !

Un aspic est un plat à base de bouillon concentré de viande, de volaille ou de poisson, rehaussé de légumes et de fines herbes. Le bouillon est clarifié, puis on lui ajoute de la gélatine pour faciliter la prise.

La gélatine en poudre et les pastilles pour gelées servent aussi à la préparation de plats salés de toutes sortes : consultez le fascicule 41, page 1115, pour quelques idées judicieuses.

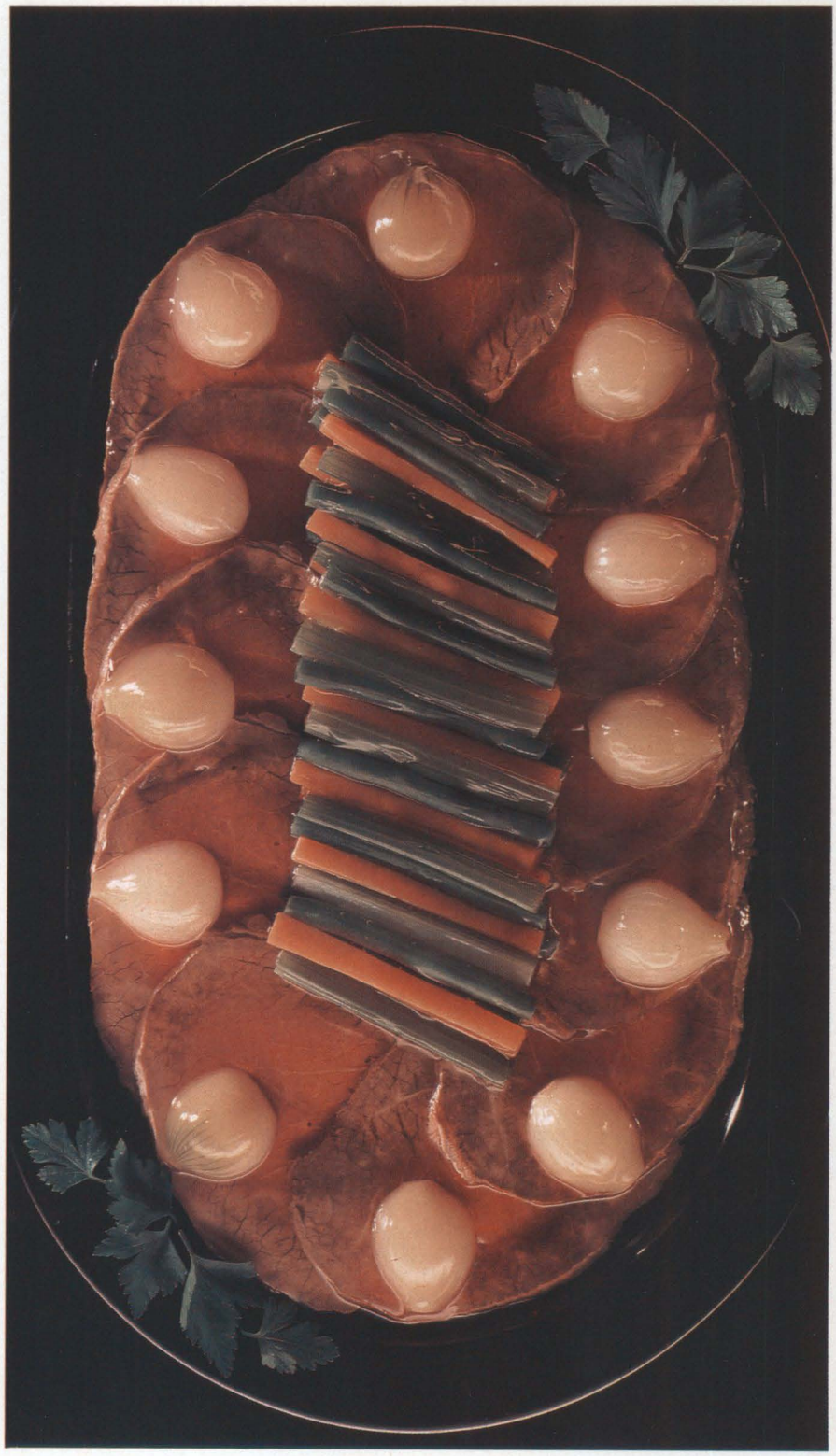
Les gelées d'aspic

La gélatine en poudre se dissout facilement aux micro-ondes : jetez-la en pluie fine au-dessus d'une eau froide, faites chauffer, puis remuez vivement. Laissez refroidir le mélange jusqu'à consistance sirupeuse, puis utilisez selon la recette.

Les gelées servent à recouvrir des poissons entiers comme le saumon (voir recette) ou des portions de volaille ou de viande individuelles. Ces plats sont encore plus appétissants et colorés si vous leur ajoutez des garnitures : fines tranches de concombre ou de radis, carottes et poivrons taillés à votre goût, fines herbes fraîches. La gelée elle-même peut servir de garniture (voir étapes page 1504).

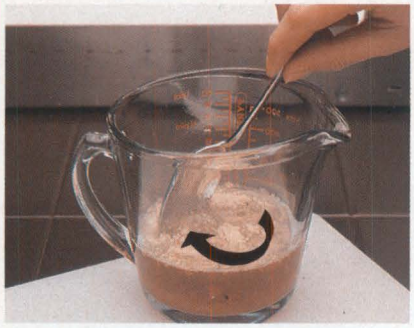
Un rôti désossé et ficelé recouvert de gelée est un plat spectaculaire, tandis qu'un chaud-froid de volaille (fascicule 19, page 521), nappé de gelée, fera de vous la vedette de la soirée.

Enfin, versez une gelée prise dans un moule avant de le remplir d'une préparation de votre choix, pour une mousse originale ou un plat composé de viande, de volaille, de légumes, de poisson ou de fruits de mer en morceaux délicats.



Boeuf à la mode

Utilisation de la gélatine en poudre



Saupoudrez *6 ½ cuil. à café de gélatine en poudre sur ⅝ de tasse/150 ml d'eau ou de bouillon froid. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez assez d'eau pour obtenir 2 ¼ tasses/550 ml de liquide.*

Laissez refroidir *jusqu'à consistance sirupeuse. Placez les aliments à recouvrir sur une assiette et badigeonnez délicatement. Plongez les garnitures dans la gelée et déposez-les sur les aliments. Badigeonnez encore et réfrigérez.*

Versez *la gelée dans un plat ou un moule peu profond et réfrigérez jusqu'à prise complète. À l'aide d'un couteau humide, taillez en petits dés, puis retirez du plat avec une spatule en métal mouillée.*

Pour tailler *des garnitures de formes diverses, versez et faites prendre la gelée dans un plat peu profond, puis utilisez un emporte-pièce ou un couteau mouillé. Retirez les garnitures à l'aide d'une spatule.*

Aspic de saumon

18 min

Temps d'attente : aucun

1 saumon entier de 3 ¾ lb/1,7 kg, éviscéré, nettoyé et coupé en deux
1 carotte tranchée
1 petit oignon tranché
1 branche de céleri tranchée
1 citron tranché
3 ou 4 grains de poivre blanc
3 cuil. à soupe de jus de citron
½ tasse/125 ml d'eau

GARNITURE

⅝ de tasse/150 ml de mayonnaise
1 cuil. à café de gélatine en poudre dissoute dans 2 cuil. à soupe d'eau très chaude
2 ¼ tasses/550 ml de gelée d'aspic (voir ci-dessus)
4 oz/100 g de radis émincé
tiges d'aneth
½ concombre émincé
1 tranche de citron coupée en deux

6 À 8 PERSONNES

1 Piquez la peau du saumon en plusieurs endroits.
2 Déposez les légumes, les assaisonnements et le liquide dans un moule carré peu profond de 12 po/30 cm, couvrez et faites cuire 6 min à MAX.
3 Ajoutez le saumon, couvrez et faites cuire de 12 à 18 min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps et en protégeant la tête et la queue de 2 petits morceaux de papier aluminium. Découvrez en fin de cuisson et laissez refroidir.
4 Retirez la peau, mais laissez la tête et la queue du poisson en place.
5 Mêlez la mayonnaise et la gélatine dissoute et réfrigérez 15 min, jusqu'à épaississement. Joignez les moitiés de saumon sur un grand plateau de service et remplissez tout espace libre de mayonnaise. Réfrigérez.
6 Réfrigérez la gelée jusqu'à consistance sirupeuse et versez-en une mince couche sur le poisson.
7 Plongez les tranches de radis dans la gelée et disposez-les sur le saumon, en imitant des écailles de poisson. Plongez 5 tiges d'aneth dans la gelée et placez-les sur le poisson, de la tête à la queue. Réfrigérez et laissez prendre le tout.
8 Parez la base du poisson, en retirant toute trace de gelée en trop. Entourez le saumon de tranches de concombre et de tiges d'aneth et garnissez la tête de tranches de citron et d'une tige d'aneth frais. Versez le reste de gelée sur le poisson et les concombres. Réfrigérez le plat de 30 à 60 min.
9 Versez le reste de mayonnaise dans une poche à douille et décorez le saumon avant de servir.

Aspic de saumon

Aspic à la tomate

2 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/350 ml de jus de tomates
1 cube de bouillon de boeuf dissous dans 6 cuil. à soupe d'eau chaude
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
4 cuil. à café de jus de citron
le zeste râpé de ½ petit citron
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
poivre au goût
6 gouttes de sauce Tabasco
1 boîte de 9 ½ oz/284 g de carottes en petits dés bien égouttées
½ poivron vert haché
1 petit oignon haché

6 PERSONNES

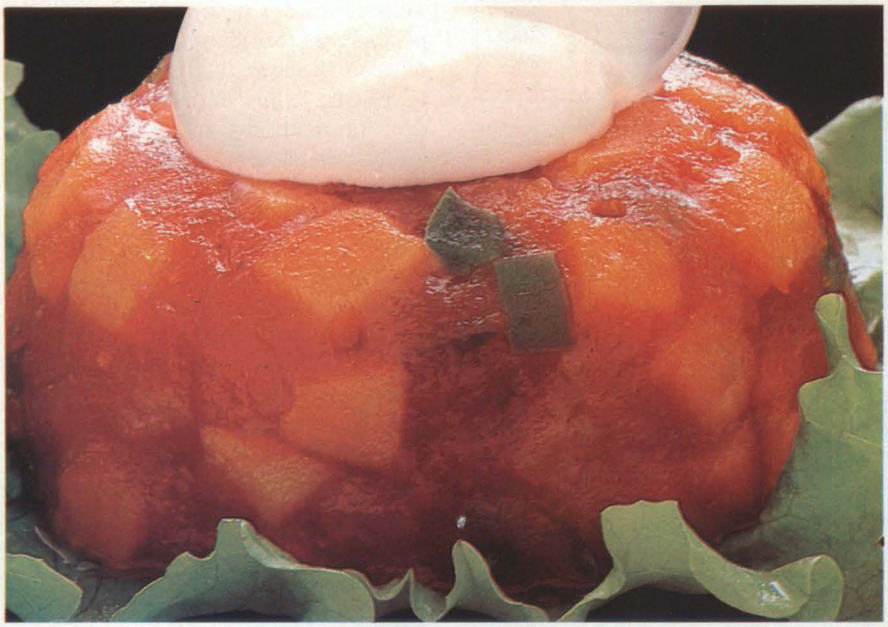
1 Ajoutez du jus de tomates au bouillon pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide. Versez la gélatine en pluie sur le liquide, couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., puis remuez.

2 Incorporez le reste de jus de tomates, le zeste et le jus de citron, la sauce Worcestershire, le poivre et la sauce Tabasco.

3 Réfrigérez 1 ou 2 h, jusqu'à consistance sirupeuse. Ajoutez les carottes, le poivron et l'oignon.

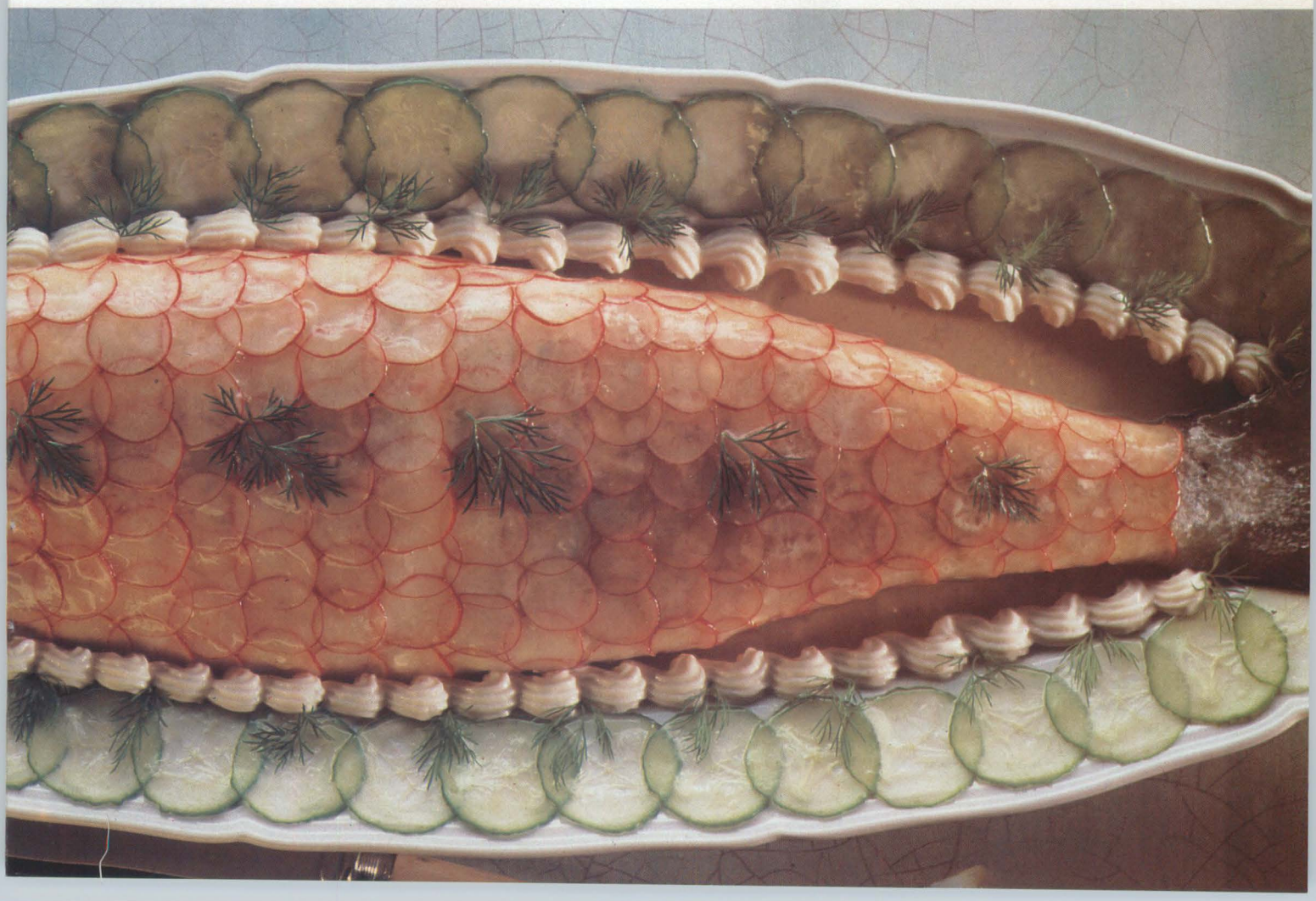
4 Versez dans un moule de 5 tasses/1,25 l et réfrigérez jusqu'au lendemain.

5 Pour servir, plongez brièvement la base du moule dans l'eau chaude et dégagez la gelée.



Conseils du chef

Pour faciliter le démoulage, rincez le moule à l'eau froide avant d'y verser la préparation et plongez la base du moule dans l'eau chaude, au moment de servir.



Boeuf à la mode

55 min

Temps d'attente : 20 min

Voici un plat élégant de la cuisine française, composé de boeuf et de légumes recouverts de gelée.

3 lb/1,4 kg d'intérieur ou d'extérieur de ronde désossée et bien ficelée
1 oignon tranché
1 branche de céleri tranchée
2 feuilles de laurier
quelques bouquets de persil
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge ou blanc
sel et poivre
6 ½ cuil. à café de gélatine en poudre

LÉGUMES

2 petites carottes coupées en fines lanières
6 petits oignons coupés en deux
2 branches de céleri coupées en quatre, puis en bâtonnets
3 oz/75 g de haricots verts parés

6 PERSONNES

1 Déposez le rôti dans un grand bol avec oignon, céleri, feuilles de laurier, persil, ail, au goût, et vin. Remuez bien, couvrez et laissez mariner de 2 à 4 h ou jusqu'au lendemain, au réfrigérateur, en retournant la viande à l'occasion.

2 Retirez la viande de la marinade et placez-la dans un grand sac de cuisson. Filtrez la marinade au tamis et ajoutez-la à la viande, dans le sac, puis fermez bien avec un élastique.

3 Faites cuire 8 min à MAX., puis retournez le rôti dans le sac, et laissez cuire encore 20 min à MED., en tournant le plat 1 fois. Ouvrez le sac.

4 Retournez la viande, ajoutez les légumes et assaisonnez au goût. Refermez le sac et faites cuire 25 min à MED., en tournant le plat de moitié à 2 reprises pendant la cuisson. Laissez reposer ainsi pendant 20 min.

5 Retirez la viande et les légumes du sac à l'aide d'une écumoire. Découpez le rôti et disposez les tranches sur un grand plateau de service; surmontez-les des petits oignons et disposez les autres légumes au centre du plateau. Laissez refroidir le tout.

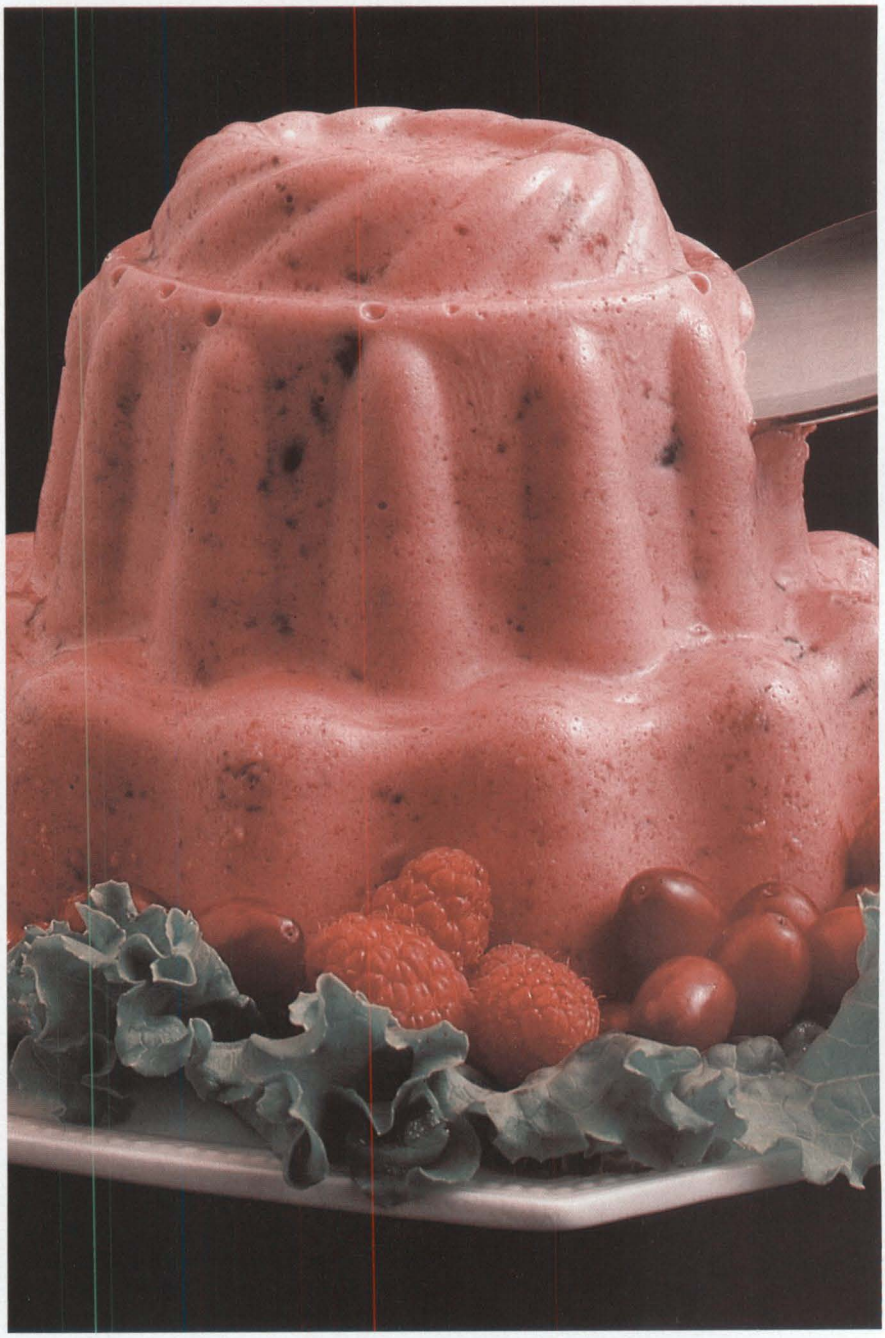
6 Filtrez le jus de cuisson à l'aide d'un tamis de nylon, dans une tasse à mesurer, et ajoutez assez d'eau ou de vin pour obtenir 2 ¼ tasses/550 ml de liquide. Faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis saupoudrez la gélatine en poudre sur le liquide et remuez vivement.

7 Laissez refroidir jusqu'à consistance sirupeuse, puis versez uniformément sur la viande et les légumes. Réfrigérez de 30 à 60 min.

Micro-trucs

Pour dissoudre rapidement la gélatine en poudre, faites chauffer 2 ¼ tasses/550 ml de liquide 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit très chaud, puis jetez la poudre en pluie fine sur le dessus. Remuez vivement à la fourchette.

Au besoin, pour amollir une gelée trop prise, faites-la chauffer de 30 à 60 s à MAX., puis réfrigérez de nouveau, si nécessaire.



Mousse aux canneberges

3 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette mousse avec un plat de volaille rôtie ou au dessert.

1 ¼ tasse/300 ml de jus de raisin non sucré
¾ de tasse/175 ml de vin rouge
½ tasse/125 ml d'eau
7 cuil. à café (2 sachets) de gélatine en poudre
6 oz/175 g de purée de canneberges
½ tasse/125 ml de crème fouettée très froide
1 ½ oz/40 g de pacanes ou de noix de Grenoble hachées

8 PERSONNES

1 Versez le jus de raisin, le vin et l'eau dans un grand bol et saupoudrez la gélatine sur le dessus. Faites chauffer 3 min à MAX., puis remuez vivement.
2 Incorporez la purée de canneberges, puis réfrigérez environ 1 h, jusqu'à consistance sirupeuse.
3 Incorporez la crème et les noix et versez dans un moule de 5 tasses/1,25 l. Réfrigérez 3 ou 4 h. Pour servir, plongez la base du moule brièvement dans l'eau chaude et démoulez.

Gelée de l'Halloween

3 min

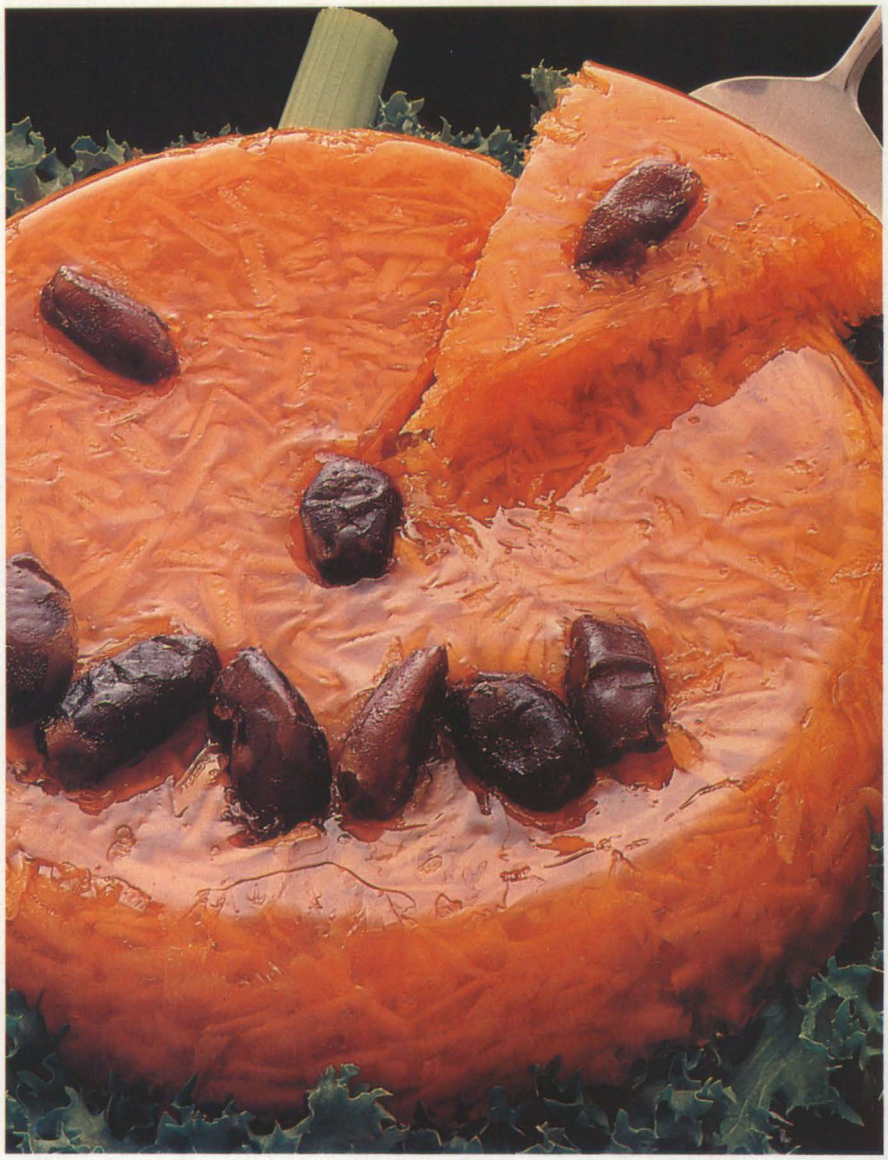
Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/400 ml d'eau chaude
2 pastilles pour gelée à l'orange, coupées en petits cubes
1 ¾ tasse/400 ml d'eau froide
1 lb/450 g de carottes râpées
endives frisées, dattes dénoyautées et branche de céleri pour garnir

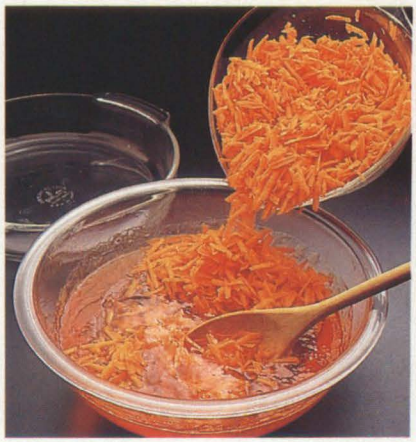
10 À 12 PERSONNES

1 Versez l'eau chaude et les pastilles en cubes dans un bol et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez l'eau froide et réfrigérez environ 1 h, jusqu'à consistance sirupeuse. Composez le plat en suivant les instructions de droite.

À gauche, page précédente : *mousse aux canneberges*
À droite : *gelée de l'Halloween*



Préparation de la gelée



Incorporez *les carottes à la gelée, versez dans un plat rond de 9 po/23 cm. Réfrigérez et laissez prendre de 2 à 4 h. Pour démouler, plongez la base du plat dans de l'eau chaude.*

Entourez *la gelée d'endives frisées. Composez un visage avec les dattes et glissez le céleri sous la gelée. Coupez en pointes et servez froid.*

Poulet aigre-doux

Voici un plat de résistance dont vous garderez un souvenir impérissable : de tendres poitrines de poulet farcies et nappées d'une sauce fruitée aigre-douce. Un heureux mélange de saveurs et de textures qui flatte le palais.

Des poitrines de poulet à saveur légèrement piquante, cuisinées avec des ananas et des raisins verts bien juteux, à saveur acidulée : voici un plat tout indiqué si vous recevez, mais assez simple et rapide à préparer pour un repas en famille. Servez sur un lit de riz bouilli bien gonflé, avec des légumes verts sautés à la chinoise, pour un coup d'oeil des plus appétissants.

Si vous n'avez pas de maillet de

cuisine, placez les poitrines entre 2 feuilles de papier ciré mouillé et servez-vous d'un rouleau à pâtisserie pour les aplatir. Les poitrines doivent être assez plates pour se manipuler aisément. Les roulés doivent garder leur forme pendant la cuisson; s'ils commencent à se défaire, piquez-les avec des cure-dents et n'oubliez pas de les enlever avant de servir.

Conseils minceur

Ce plat superbe est idéal si vous surveillez votre poids : pauvre en matières grasses, riche en protéines, chaque portion renferme seulement 300 cal/1 260 kJ.

Poulet aigre-doux

13 min

Temps d'attente : aucun

4 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 6 oz/175 g chacune)
1 boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux dans leur jus
½ tasse/125 ml d'eau
2 cuil. à soupe de confiture d'oranges
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de ketchup
2 cuil. à café de sauce soya
1 ½ cuil. à café de vinaigre de vin blanc
½ cube de bouillon de poulet
4 oz/100 g de raisins verts sans pépins, coupés en deux

FARCE

2 ou 3 échalotes hachées fin
1 cuil. à café de persil séché ou 2 cuil. à café de persil frais
¼ de cuil. à café de coriandre
1 pincée de poudre d'ail
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

Micro-trucs

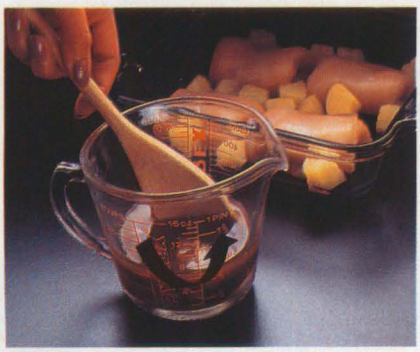
Ce plat est encore meilleur si vous le préparez la veille et le gardez à couvert au réfrigérateur. Faites-le réchauffer à couvert de 10 à 12 min à MED.-MAX. Vous pouvez aussi congeler ce plat, mais préparez-le la veille également et réfrigérez jusqu'au lendemain avant de le congeler.

Préparation du poulet aigre-doux

Aplatissez *les poitrines de poulet entre 2 feuilles de papier ciré, jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Mêlez bien tous les ingrédients de la farce.*

Déposez *environ 1 cuil. à café de farce au centre de chaque poitrine, puis repliez les côtés et roulez bien.*

Placez *les roulés, côté scellé sur le dessous, dans un plat peu profond. Égouttez les ananas, mettez-les dans le plat et réservez le jus.*



Mélangez *le jus d'ananas et les autres ingrédients, sauf les raisins, dans une tasse à mesurer et remuez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*

Faites chauffer *la sauce 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Versez sur le poulet et couvrez le plat.*

Faites cuire *de 10 à 12 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps. Ajoutez les raisins 2 min avant la fin de la cuisson.*

Les cerises

Pour faire des heureux à l'heure du goûter ou du dessert, préparez des délices succulents aux cerises avec des fruits frais ou en boîte. Gâteaux, tartes, sauces riches et onctueuses, compotes ou pavés, ils disparaîtront tous en un éclair !

Les cerises mûres sont juteuses et tendres : elles fondent littéralement dans la bouche ! Elles sont tellement appétissantes, avec leur couleur riche variant du violet très foncé au rouge clair, que l'on est porté à les déguster nature. Nous vous proposons ici des recettes de desserts aux cerises absolument irrésistibles qui vous feront découvrir à quel point le micro-ondes préserve la couleur et la texture de ce petit fruit.

Choisissez de préférence les cerises très foncées, presque noires, car elles sont plus savoureuses. Lavez-les et retirez les noyaux avant de vous en servir. Les cerises en conserve conviennent aussi à la cuisson; il suffit de les égoutter et parfois de les dénoyauter. Si vous désirez les garder entières, il faudra retirer les noyaux des cerises à l'aide d'un dénoyauteur. Vous pouvez aussi simplement couper les cerises en deux et enlever les noyaux avec un petit couteau.

Comment choisir les cerises

Choisissez des cerises fermes, mûres, de couleur vibrante.

Gâteau au fromage et aux cerises

ANDREW WHITTUCK

Les variétés sucrées sont de couleur rouge ou noire, blanche ou dorée. Évitez les fruits trop mous, collants, fendillés ou brunâtres. Les cerises trop mûres sont ternes et ridées; le jus s'écoule parfois et les queues tombent facilement. D'autre part, les cerises cueillies prématurément sont plutôt dures et de petite taille et elles ne mûriront pas.

Conservation des cerises

Gardez les cerises fraîches au maximum trois jours dans le tiroir du réfrigérateur. Triez les fruits avant de les ranger et jetez les cerises abîmées; épongez bien avec du papier absorbant pour éviter la moisissure. Lavez les cerises sous l'eau froide et retirez les queues juste au moment de servir, sauf si vous les mettez dans un bol.

Gâteau au fromage et aux cerises

25¼ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de margarine
quelques gouttes d'extrait d'amandes
6 oz/175 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires, émiettés

GARNITURE

1 lb/450 g de fromage à la crème
5 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à café de fécule de maïs
quelques gouttes d'extrait d'amandes
2 gros oeufs légèrement battus
½ contenant de 9 oz/250 g de yogourt nature

GLACE

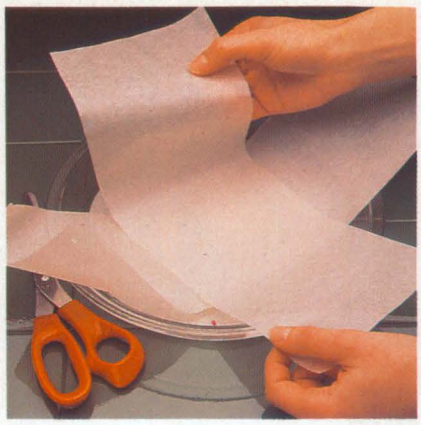
⅜ de tasse/75 ml d'eau
1 ½ cuil. à café d'arrow-root
2 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges
1 boîte de 10 oz/283 g de cerises noires bien égouttées, 1 cuil. à soupe de sirop réservé

6 À 8 PERSONNES

Conseils du chef

L'arrow-root permet de préparer une glace exceptionnelle, qui met en valeur la couleur vibrante des cerises. La gelée de groseilles colore agréablement la glace.

Préparation du gâteau



Foncez *un moule à tarte de 8 ou 9 po/ 20 à 23 cm de papier ciré. Taillez deux longues bandes de papier ciré et déposez-les à angle droit dans le moule.*

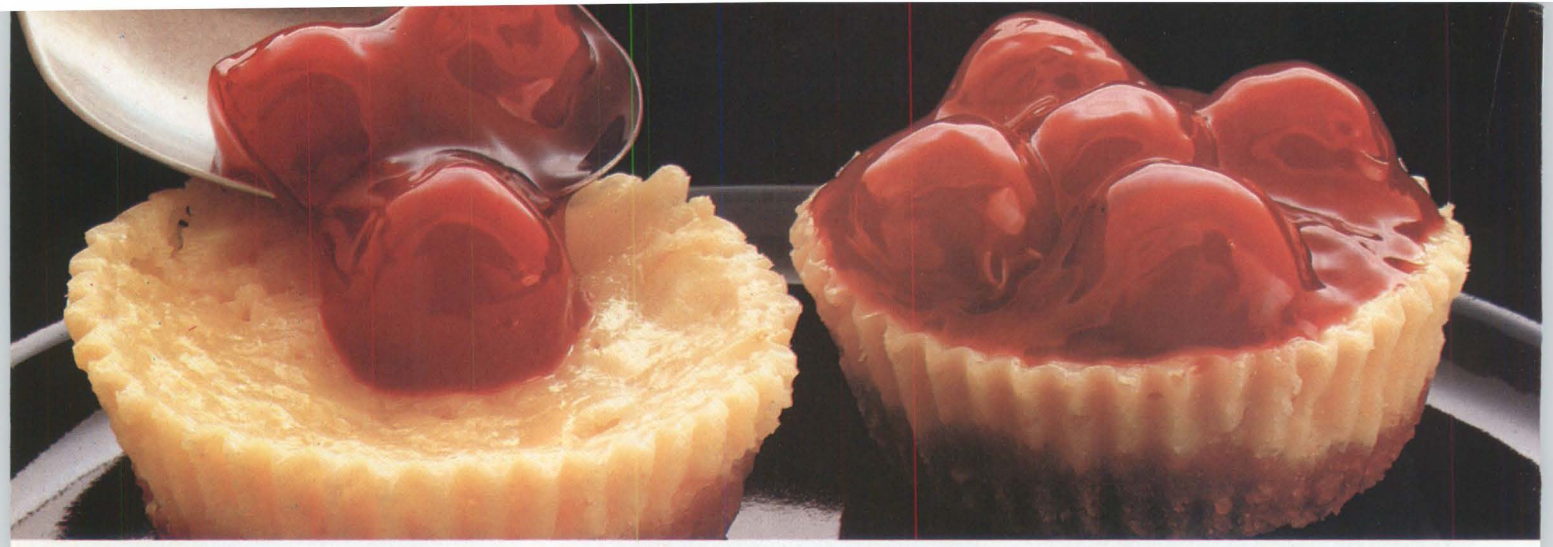
Faites fondre *la margarine à couvert de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez l'extrait et la chapelure de biscuits, pressez bien le mélange dans le moule et faites cuire 2 min à MAX.*

Déposez *le fromage dans un bol; mêlez le sucre et la fécule, puis incorporez au fromage en fouettant avec l'extrait d'amandes, les oeufs et le yogourt. Versez dans le moule et déposez, sur une soucoupe renversée, dans le four.*

Faites cuire *1 min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Diminuez la puissance à MIN., et laissez cuire de 20 à 25 min, en tournant le moule du quart toutes les 4 min.*

Laissez refroidir *sur une grille, puis réfrigérez jusqu'au lendemain. Faites chauffer l'eau et l'arrow-root 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s.*

Incorporez *la gelée et le sirop de cerises. Coupez les cerises en deux, enlevez les noyaux et disposez-les en cercle près des bords du gâteau. Arrosez de glace et servez.*



Petits gâteaux aux cerises

12½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
6 biscuits Graham ou biscuits sucrés ordinaires émiettés
1 boîte de 14 oz/400 g de lait concentré sucré
2 oeufs
2 citrons
1 lb/450 g de cerises dénoyautées
½ tasse/100 g de sucre
3 cuil. à café. de fécule de maïs

12 PETITS GÂTEAUX

1 Placez six petits moules en papier en cercle sur une assiette et foncez d'un autre moule. Placez-en six autres sur une autre assiette.

2 Faites fondre le beurre à couvert 30 s à MAX. Incorporez les biscuits émiettés, puis versez dans les moules, en pressant fermement avec le dos d'une cuiller.

3 Amalgamez le lait concentré et les oeufs, ajoutez 1 cuil. à soupe de zeste de citron râpé, puis le jus des 2 citrons, petit à petit, en brassant bien jusqu'à épaississement. Versez dans les moules.

4 Faites cuire la première fournée 3 ou 4 min à MED., en tournant l'assiette de moitié après 1 min. Laissez refroidir. Faites cuire la deuxième fournée.

5 Lavez les cerises et placez-les dans un bol avec le sucre et la fécule. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min, jusqu'à épaississement.

Petits gâteaux aux cerises

6 Enlevez délicatement les moules en papier, puis déposez les cerises chaudes sur les gâteaux. Servez.

VARIANTE

Servez-vous de biscuits au gingembre émiettés pour la croûte.

Conseils du chef

Servez-vous de deux moules en papier, l'un dans l'autre, pour chaque gâteau. Pressez bien le biscuit dans le moule avant de le recouvrir de mélange.

Gâteau étagé aux cerises

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de cannelle
2 oeufs battus
le zeste râpé de ½ petit citron
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
1 pincée de sel
½ cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de lait

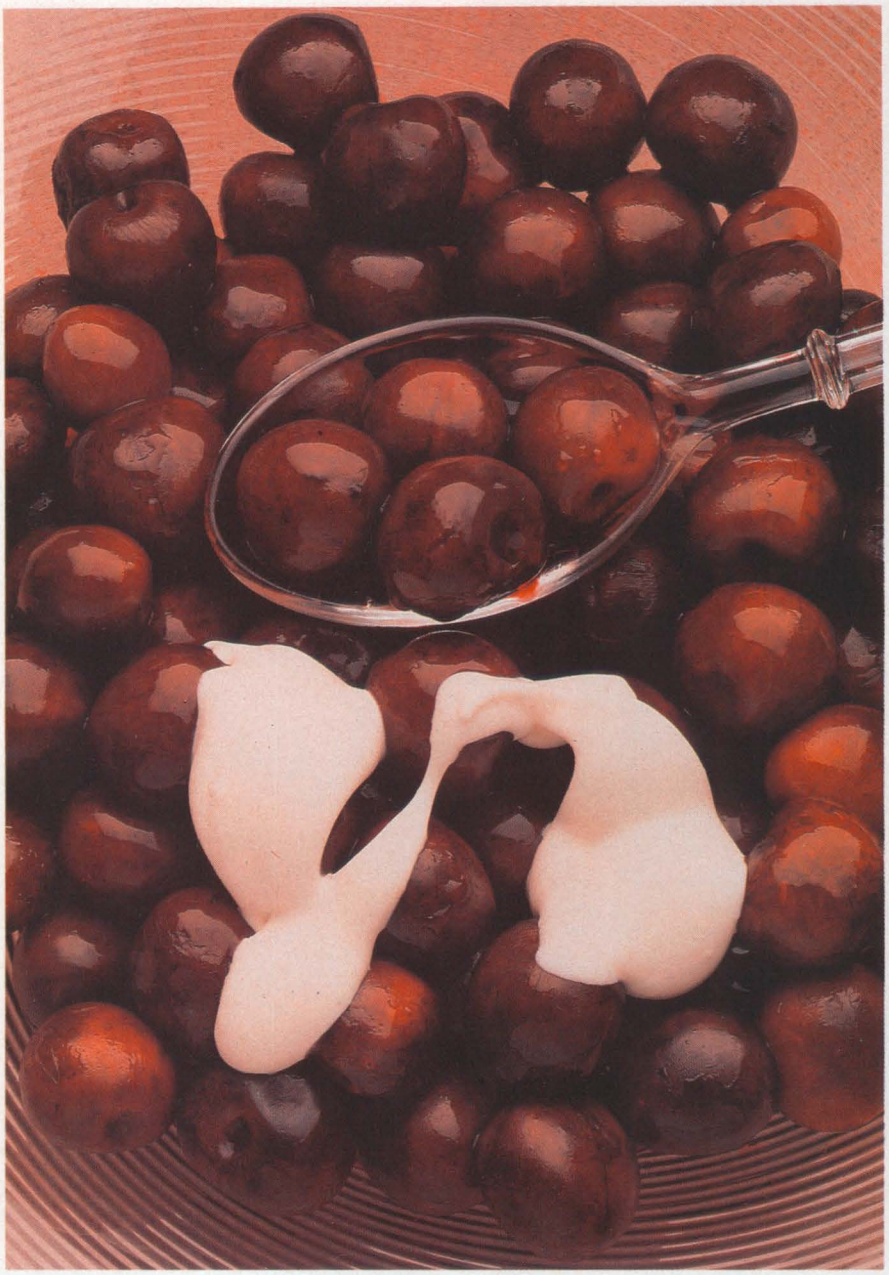
GARNITURE
1 boîte de 14 oz/397 g de garniture pour tarte aux cerises
¼ de cuil. à café d'extrait d'amandes ou 2 cuil. à soupe d'amaretto

6 À 8 PERSONNES

1 Foncez un moule à pain de 8 ½ x 4 ½ po/21,5 x 11,5 cm et de 3 po/7,5 cm de profondeur de papier ciré.
2 Faites amollir le beurre à couvert, de 10 à 15 s à MAX. Incorporez le sucre, la cannelle, les oeufs et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
3 Amalgamez la farine, le sel et la poudre à pâte, puis ajoutez le lait. Versez dans le moule et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX.
4 Couvrez le moule de papier absorbant et laissez reposer 5 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique.
5 Versez la garniture aux cerises dans un bol et ajoutez l'extrait d'amandes.
6 Coupez le gâteau en trois tranches à l'horizontale. Placez la tranche du dessous sur une assiette de service et recouvrez du tiers des cerises, puis parsemez de 1 cuil. à soupe d'amandes effilées. Poursuivez ainsi et terminez l'assemblage du gâteau, puis faites-le chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. Parsemez le dessus du gâteau d'amandes effilées grillées.

VARIANTE
Utilisez un gâteau du commerce, si désiré.

Gâteau étagé aux cerises



DUNS

Cerises au marsala

9 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g de cerises lavées et épongées, les tiges enlevées
⅝ de tasse/150 ml de marsala ou de xérès mi-sec
1 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à café d'arrow-root
1 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 % fouettée, pour servir

4 PERSONNES

Cerises au marsala

1 Déposez les cerises dans un bol avec le vin et le sucre et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à dissolution complète du sucre, en remuant 2 fois.
2 Égouttez les cerises et réservez le sirop. Transvidez les fruits dans un plat de service et réservez. Délayez l'arrow-root dans l'eau et incorporez au sirop. Faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement.
3 Versez le sirop sur les cerises et laissez refroidir. Réfrigérez 1 h, puis garnissez de crème fouettée et servez.

Pavés aux cerises

10 min

Temps d'attente : aucun

Voici des cerises juteuses à souhait, couronnées de rondelles de pâte légères et sucrées.

4 boîtes de 7 ½ oz/213 g de cerises rouges en sirop, égouttées et dénoyautées, ¾ de tasse/175 ml de sirop réservé
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs

PAVÉS

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
¼ de tasse/50 g de sucre
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de lait
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de beurre fondu
5 cuil. à soupe de flocons de maïs émiettés ou 4 cuil. à soupe de chapelure sucrée ordinaire
½ cuil. à café de cannelle

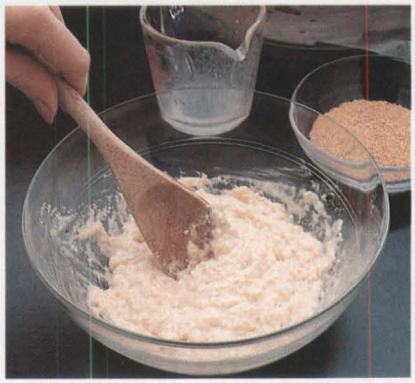
6 PERSONNES

VARIANTE

Servez-vous de cerises fraîches : faites cuire 1 ½ lb/700 g de cerises dans ¾ de tasse/175 ml d'eau additionnée de ½ tasse/100 g de sucre, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez, réservez le liquide et délayez-y la fécule de maïs. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez aux cerises dans un moule à tarte et reprenez la recette à l'étape 2.

Préparation des pavés aux cerises

Délayez *la fécule de maïs dans le sirop réservé et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Versez dans un moule à tarte de 10 po/25 cm, avec les cerises, et remuez bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.*



Préparez les pavés : *tamisez la farine, puis ajoutez sucre, sel, lait, oeuf et beurre, en amalgamant bien le tout. Mélangez la chapelure sucrée et la cannelle dans un bol. Façonnez six petits scones.*

Enrobez *bien chacun de chapelure sucrée et disposez-les en cercle près des parois du moule. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Servez bien chaud avec de la crème.*

Tarte aux cerises

10½ min

Temps d'attente : aucun

Qui résistera à cette délicieuse tarte aux cerises ? Offrez-la telle quelle ou accompagnée de crème glacée.

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, page 370)
3 oz/75 g de pâte brisée, décongelée au besoin

GARNITURE
1 ½ lb/700 g de cerises dénoyautées
⅝ de tasse/150 g de sucre
2 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à soupe de fécule de maïs

6 PERSONNES

1 Lavez bien les cerises et déposez-les dans un bol avec le sucre, le jus de citron et la fécule de maïs. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant toutes les 2 min. Laissez refroidir légèrement, puis versez dans l'abaisse.
2 Entre-temps, préparez les languettes de pâte qui serviront à couvrir les cerises. Abaissez la pâte brisée en un cercle de 8 po/20 cm. À l'aide d'un emporte-pièce, détaillez 10 languettes de ½ po/12 mm chacune, puis étalez-les en treillis sur une double épaisseur de papier absorbant.
3 Faites cuire les languettes de 2 ½ à 3 ½ min, en tournant le papier du quart toutes les minutes. Laissez refroidir, puis glissez délicatement sur la tarte aux cerises. Servez immédiatement ou réfrigérez.

Sauce aux cerises

6½ min

Temps d'attente : aucun

Versez cette sauce sur de la crème glacée et parsemez d'amandes grillées. Un pur délice !

1 lb/450 g de cerises dénoyautées
½ tasse/100 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau

Tarte aux cerises

1 cuil. à café de fécule de maïs
quelques gouttes d'extrait d'amandes

4 À 6 PERSONNES

1 Lavez les cerises et mettez-les dans un bol avec le sucre et l'eau. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien et réservez le sirop.
2 Délayez la fécule de maïs dans le sirop et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ébullition.
3 Incorporez les cerises et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
4 Ajoutez l'extrait d'amandes et servez sur de la crème glacée, un gâteau ou un pouding. (Voir Conseils du chef à droite.)

Conseils du chef

Transvasez la sauce dans un bocal en verre, une fois bien refroidie, puis fermez hermétiquement. Gardez au réfrigérateur deux semaines au maximum.

Notes sur la congélation

Congelez des cerises fraîches, lavées et essuyées, après avoir enlevé les tiges et les noyaux. Faites d'abord congeler à découvert.

Pour décongeler, déposez 1 lb/450 g de cerises dans un bol et placez au four à DÉCONGÉLATION, de 6 à 8 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min.

Soyez prêts : menu 2

Cuisinez à l'avance, en moins de 30 minutes, ce sympathique repas pour 2 personnes. Congelez les plats et le jour même, il ne vous faudra que quelques minutes pour les décongeler et les réchauffer aux micro-ondes. Votre tête-à-tête sera vraiment réussi !

Si vous possédez un four micro-ondes et un congélateur, il vous sera facile de préparer ce petit repas pour deux personnes en prévision d'un joyeux tête-à-tête. Le jour même, votre invité ne sera pas seul au salon pendant que vous restez à la cuisine : le four micro-ondes prendra la relève. Vous pourrez vraiment profiter de votre soirée !

Le menu

Le choix est très vaste, et vous pouvez préparer facilement une entrée et un plat de résistance chauds, car le temps de décongélation et de réchauffage est minime.

Un repas entre amis devrait être décontracté. Pour partir du bon pied, rien de mieux que des saucisses fruitées en entrée chaude. Simple à préparer et à congeler, ce plat accompagne parfaitement les apéritifs : il suffit de les piquer d'un cure-dents pour les transformer en amuse-gueule. Le sauté de boeuf aux poivrons est un plat succulent à saveur orientale qui charmera l'oeil et le palais. Il se congèle à merveille, se décongèle et se réchauffe en un rien de temps.

Pour terminer en beauté, nous vous proposons un gâteau au chocolat miniature, préparé spécialement pour deux. Faites-le congeler nature, sans glace. Décongelez-le, puis assemblez-le 1 ou 2 h avant le repas, ce qui vous laissera libre de vous détendre tout en prenant un apéritif.

Congélation

Déposez les deux premiers plats dans des contenants de plastique rigide, en les étiquetant clairement. Faites congeler gâteau et glace séparément, pour faciliter la décongélation du gâteau. N'oubliez pas d'indiquer qu'il s'agit bien de plats composant le menu pour deux personnes (voir Notes sur la congélation, ci-dessous).

Planification du repas

Il est important de bien planifier le repas, afin de passer le moins de temps possible à la cuisine. Faites décongeler tous les plats et assemblez le gâteau 1 ou 2 h avant de vous mettre à table.

Lorsque vous serez prêts à vous mettre à table, faites simplement réchauffer les saucisses et servez-les comme amuse-gueule ou en entrée. Pendant que vous dégustez les petites saucisses, faites réchauffer le sauté de boeuf : le plat reste chaud pendant plusieurs minutes si vous le couvrez avec soin. Enfin, consultez les micro-trucs ci-dessous au sujet des plats d'accompagnement.

Micro-trucs

Faites cuire le riz à l'avance. Une quinzaine de minutes avant le repas, faites-le réchauffer de 4 à 6 min à MAX., puis laissez-le reposer à couvert. Incorporez la fécule de maïs au sauté de boeuf, selon la recette, puis faites réchauffer le tout. Entre-temps, égouttez une boîte de 14 oz/395 g de petites carottes et déposez-les dans un plat, avec 2 cuil. à soupe de liquide. Faites réchauffer 2 ou 3 min à MAX., pendant que vous servez le riz et le boeuf. Égouttez les carottes et servez.

Notes sur la congélation

Il est primordial de bien étiqueter les contenants pour éviter toute confusion : ainsi, indiquez dans le cas présent « Menu pour 2 personnes », puis le nom du plat ainsi que la durée de congélation et les instructions pour le service.

Sauté de boeuf aux poivrons

6¼ min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 11 min

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
12 oz/350 g de bifteck de surlonge coupé en fines lanières
1 poivron vert épépiné et coupé en languettes de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de champignons en tranches
3 échalotes coupées en morceaux de ½ po/12 mm
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de sauce soya

POUR SERVIR

3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau

2 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras à couvert de 15 à 30 s à MAX.

2 Incorporez boeuf, poivron, champignons, échalotes, ail et sauce soya. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

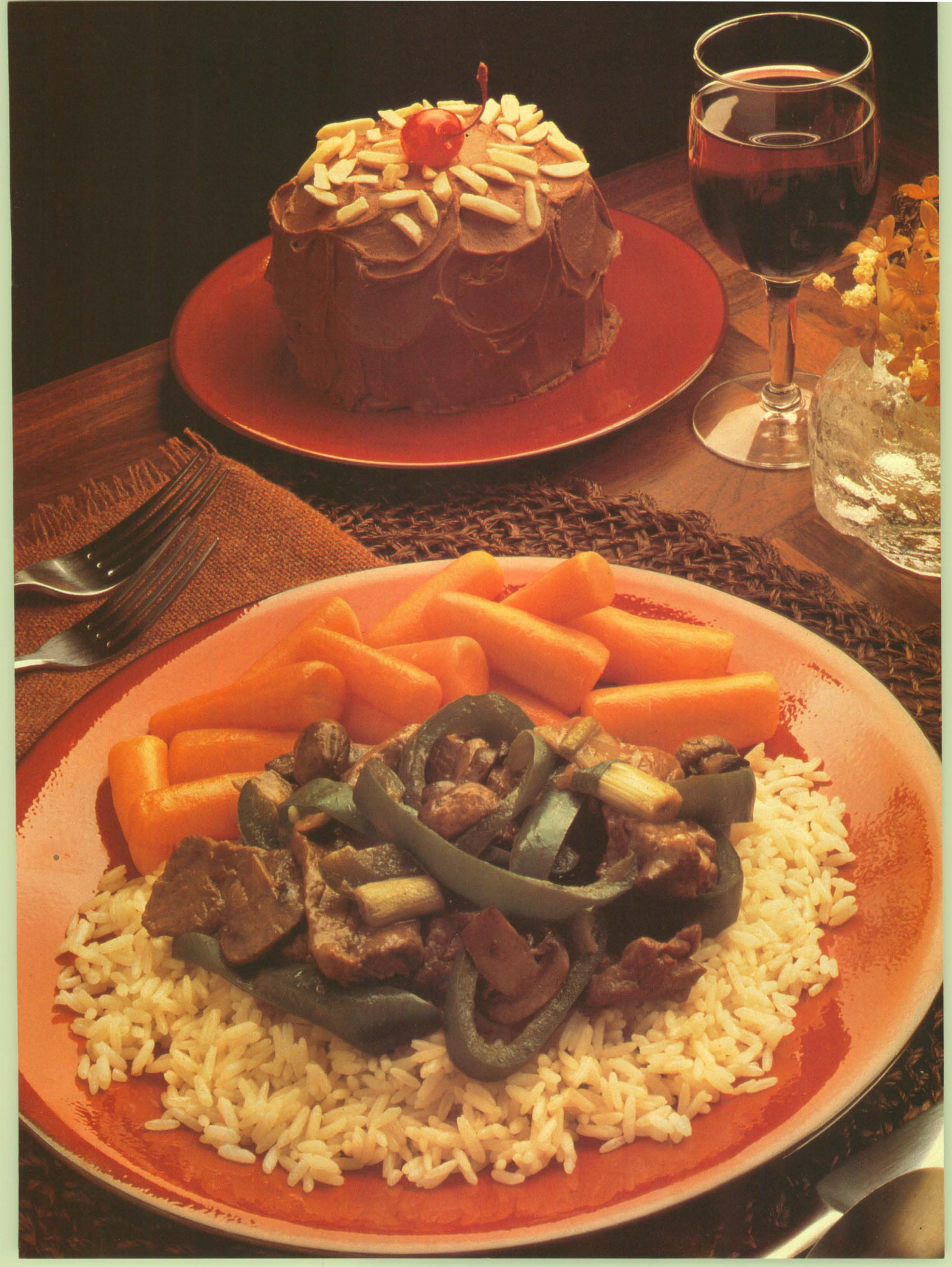
3 Pour congeler : laissez refroidir, puis transvidez dans un contenant de plastique rigide. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum deux mois.

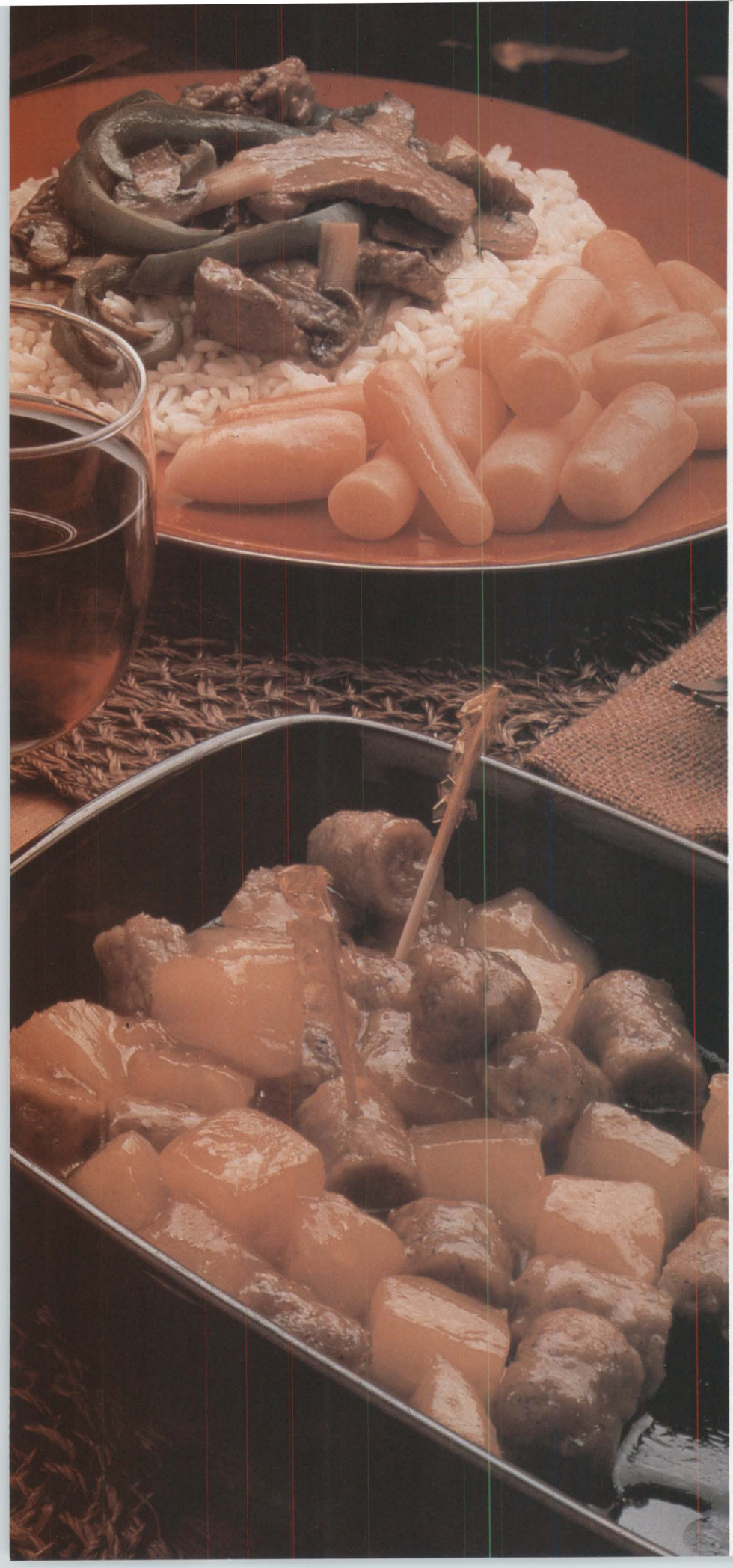
POUR SERVIR

Pour décongeler, transvidez le sauté de boeuf dans un plat de service, couvrez et faites chauffer de 5 à 7 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le mélange se défasse à la fourchette.

Pour réchauffer, délayez la fécule dans l'eau et ajoutez au plat, puis faites réchauffer le tout, à couvert, de 6 à 9 min à MED.-MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que la préparation soit très chaude.

En haut, à droite : *gâteau au chocolat*
À droite : *sauté de boeuf aux poivrons*





Saucisses fruitées

3 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 6 min

Si vous ne voulez pas abuser des bonnes choses... servez seulement la moitié de cette délicieuse entrée !

1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de gingembre moulu
1 pincée de sel à l'ail
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 7 ¾ oz/220 g d'ananas en morceaux dans leur jus, bien égouttés, ⅜ de tasse/75 ml de jus réservé
6 chipolatas cuites, chacune coupée en 3 morceaux

2 PERSONNES

1 Mélangez bien cassonade, fécule, gingembre, sel à l'ail, eau, sauce soya et jus d'ananas réservé, puis incorporez les ananas et les saucisses.
2 Faites chauffer le tout de 3 à 5 min à MAX., en remuant 3 fois.
3 Pour congeler : laissez refroidir, puis déposez dans un contenant de plastique rigide. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum un mois.

POUR SERVIR

Découvrez et faites décongeler de 4 à 6 min, en défaisant le mélange à la fourchette après 2 min. Transvidez dans un plat de service, augmentez la puissance à MAX., et laissez chauffer 2 ou 3 min en remuant 1 fois.

Micro-trucs

Ce plat constitue une entrée généreuse. Si désiré, faites décongeler, puis divisez en deux parts égales. Faites réchauffer et servez la moitié de la recette en entrée et réfrigérez l'autre au maximum deux jours. Pour servir 1 personne, faites réchauffer l'autre moitié de 1 ½ à 3 min à MAX., en remuant 1 fois, et servez avec du riz ou des pâtes.

En haut, à gauche : *sauté de boeuf aux poivrons*
À gauche, en bas : *saucisses fruitées*

Gâteau au chocolat

3½ min

Temps d'attente : 5 min

Temps de décongélation : 2 ½ min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

3 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à soupe de poudre de cacao
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de lait
1 oeuf
quelques gouttes d'extrait de vanille
amandes et cerises confites pour décorer

GLACE

1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à soupe et 1 cuil. à café de poudre de cacao
3 cuil. à soupe de beurre amolli
quelques gouttes d'extrait de vanille
2 ou 3 cuil. à café de lait

2 À 4 PERSONNES

1 Foncez la base de 2 moules à gâteau peu profonds de 5 ou 6 po/12,5 à 15 cm de papier ciré.

2 Mélangez tous les ingrédients du gâteau et versez dans les moules.

3 Placez les moules sur des soucoupes renversées et faites cuire 3 min à MED., en les tournant à mi-temps. Laissez cuire à MAX., de 30 à 90 s, en tournant les moules 1 fois. Laissez reposer 5 min, puis démoulez et laissez refroidir.

4 Mélangez tous les ingrédients de la glace, sauf le lait. Ajoutez assez de lait pour obtenir un mélange lisse.

5 Pour congeler et décongeler les gâteaux et la glace, suivez les indications ci-dessous.

Conseils du chef

Si vous ne possédez pas de petits moules à gâteau, servez-vous de 2 moules à soufflé de 6 po/15 cm. Vous pouvez aussi utiliser un moule rectangulaire, mais le gâteau lèvera moins.

Congélation et décongélation du gâteau

Enveloppez *de papier aluminium ou glissez dans un sac à congélation. Étiquetez. Congelez la glace séparément dans un contenant de plastique rigide. Congelez six semaines au plus.*

Pour décongeler le gâteau : *déballez les gâteaux et placez-les sur une rôtissoire ou une assiette doublée de papier absorbant. Faites décongeler 1 ou 2 min, puis laissez reposer 5 min.*

Pour décongeler la glace : *découvrez et faites décongeler de 1 ½ à 2 ½ min, puis étalez sur le dessus des gâteaux et superposez-les. Glacez les côtés, décorez le dessus et servez.*

Du jambon vite préparé

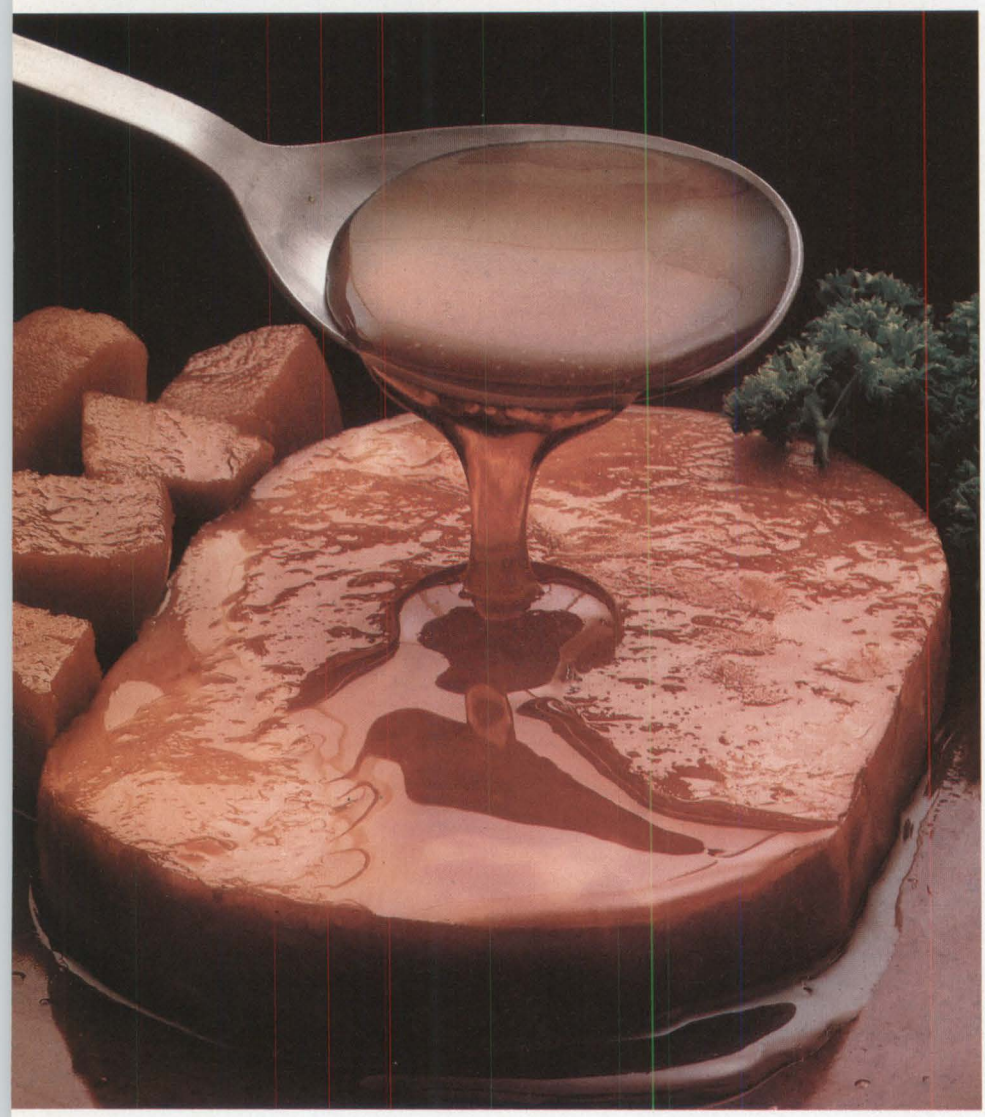
Vous êtes à court de temps et d'idées pour la préparation d'un goûter ou d'un repas rapide ? Essayez le jambon, nappé de sauce ou apprêté avec d'autres ingrédients. D'une façon ou d'une autre, vous vous régalerez avec un plat appétissant et savoureux à souhait.

Aliment polyvalent par excellence, le jambon se prête à une foule de plats variés. Cuisinez de savoureuses casseroles ou mariez-le à des sauces et à des glaces fruitées : le jambon se sert admirablement bien avec nombre de légumes, de fruits et de fromages.

Utilisez pour ces recettes du jambon précuit, qu'il vous faudra simplement réchauffer.

Transformez une petite quantité de jambon en un repas léger composé d'une pomme de terre farcie ou d'une brochette de jambon, de fruits et de légumes arrosés d'une glace au gingembre. Les boulettes de jambon composent un plat de résistance délicieux ou se servent en amuse-gueule avec une sauce aigre-douce.

Les tranches de jambon nappées de glace ou de sauce fruitée sont toujours populaires et un bon plat de jambon en casserole réchauffera petits et grands, en peu de temps !



Jambon à la polynésienne

Jambon à la polynésienne

5¾ min

Temps d'attente : aucun

2 boîtes de 12 oz/339 g d'ananas en cubes, bien égouttés
1 lb/450 g de jambon cuit désossé, en tranches de ½ po/12 mm d'épaisseur
5 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de clous de girofle moulus

4 PERSONNES

1 Disposez les cubes d'ananas au bord d'un plateau de 8 x 12 po/20 x 30 cm et les tranches de jambon au centre.

2 Préparez la glace : mélangez le sirop de maïs, la cassonade, la moutarde et les clous de girofle et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX. Versez-en la moitié sur le jambon.

3 Couvrez de papier ciré et faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX. Découvrez et versez le reste de la glace, couvrez de nouveau et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.

Nouilles au jambon

11½ min

Temps d'attente : 3 min

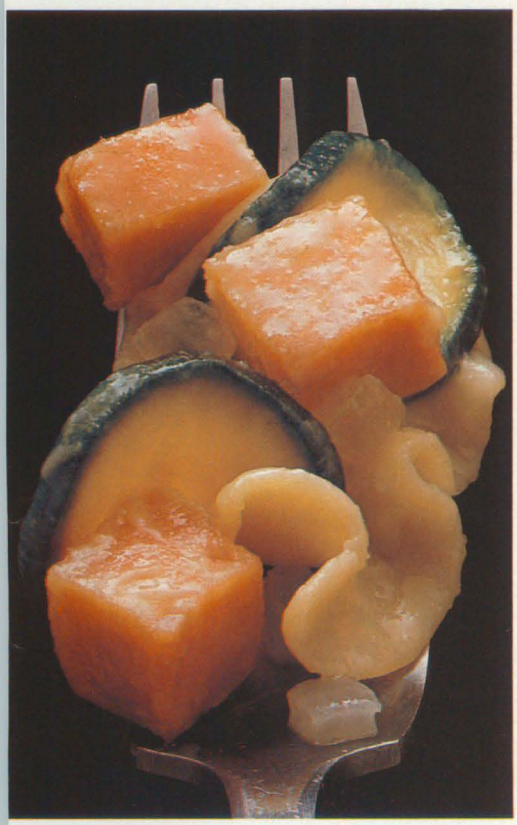
3 ou 4 courgettes (1 lb/450 g environ) émincées
1 oignon haché
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre au goût
1 tasse/250 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
8 oz/225 g de jambon cuit, en petits cubes
¼ de cuil. à café de paprika
8 oz/225 g de nouilles cuites selon la méthode habituelle, pour servir

4 PERSONNES

1 Mêlez les courgettes, l'oignon et l'eau dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer à couvert 3 min.
2 Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine, le sel et le poivre et remuez jusqu'à homogénéité. Ajoutez le lait et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Incorporez le fromage.
3 Égouttez les légumes, puis ajoutez le jambon et la sauce au fromage. Faites chauffer le tout de 2 ½ à 3 ½ min à MAX.
4 Remuez bien, saupoudrez de paprika et servez sur un lit de nouilles.

Conseils minceur

Utilisez des pommes de terre de 7 oz/200 g, du lait écrémé, du yogourt nature et obtenez un plat minceur de 285 cal/1 195 kJ par pomme de terre.



Pommes de terre farcies au jambon

23 min

Temps d'attente : 5 min

Servies avec une salade du chef, ces pommes de terre farcies constituent un repas du midi ou du soir très apprécié.

4 pommes de terre au four de 8 oz/225 g chacune, brossées et piquées
4 cuil. à soupe de lait
½ tasse/125 ml de crème sure
4 oz/100 g de jambon cuit taillé en languettes de 2 po/5 cm
2 échalotes émincées
1 cuil. à café de moutarde sèche
3 oz/75 g de cheddar râpé
sel et poivre

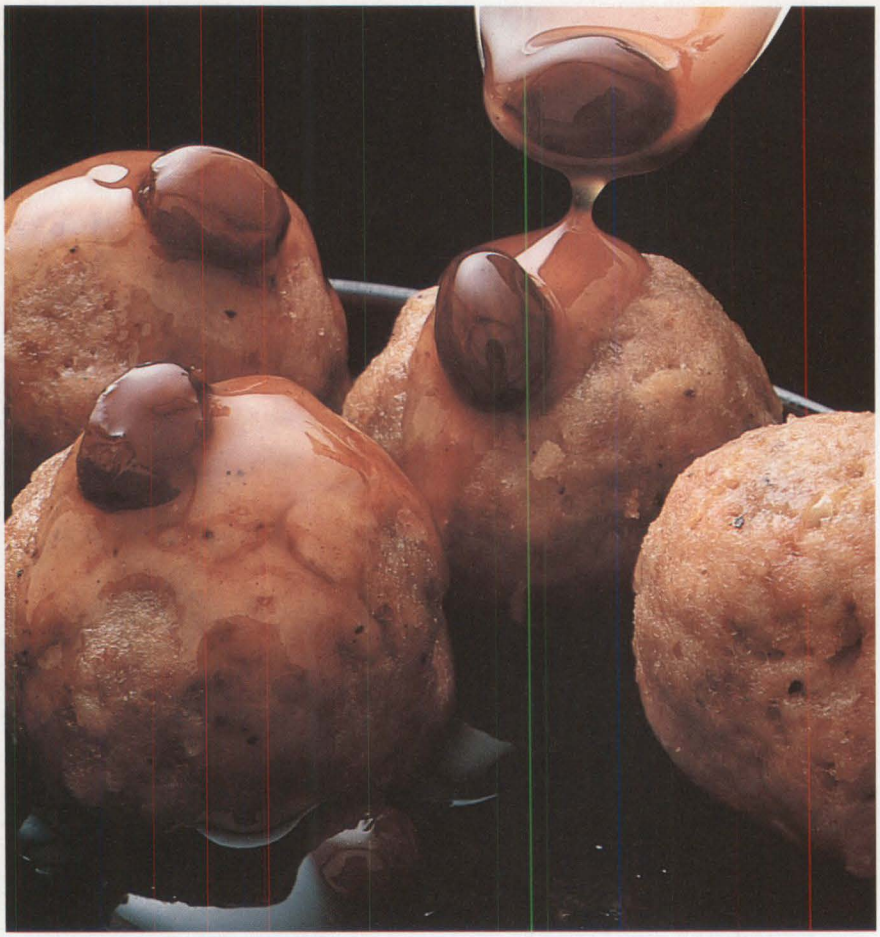
4 PERSONNES

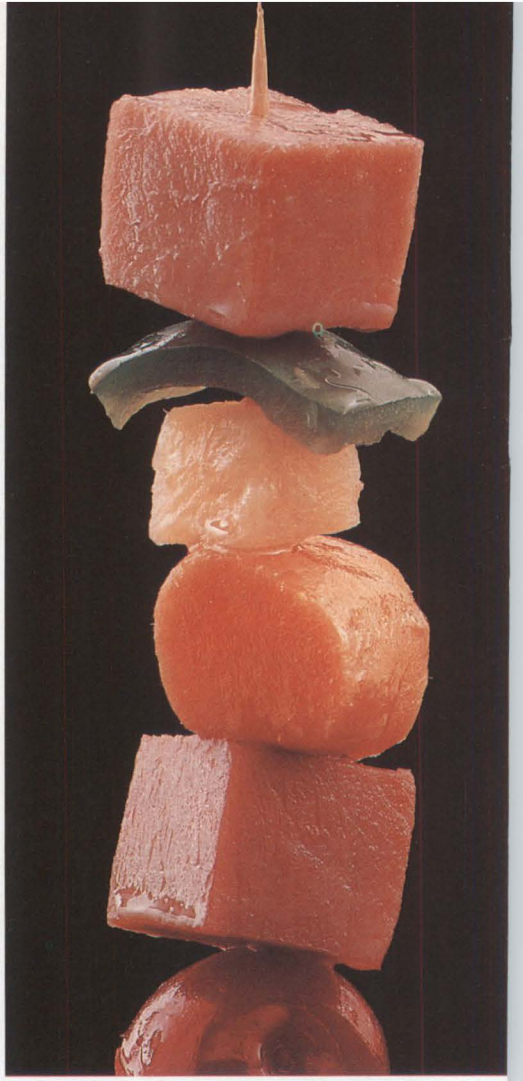
1 Placez les pommes de terre en cercle, dans le four, sur une feuille de papier absorbant. Faites cuire 14 ou 15 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Enveloppez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
2 Coupez chacune en deux sur la longueur, évidez-les et réservez les coquilles. Réduisez la pulpe en purée avec le lait et la crème sure. Incorporez le jambon, les échalotes et la moutarde, puis versez le mélange dans les coquilles.
3 Parsemez 1 cuil. à soupe de fromage râpé sur chaque pomme de terre et faites cuire 9 ou 10 min à MED.

Pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié. Faites cuire les pommes de terre de 5 à 7 ½ min à MAX. Faites gratiner les pommes de terre farcies 4 ou 5 min à MED.

VARIANTE
Ajoutez du poivron, du céleri haché ou des petits pois au mélange.

Ci-dessus : *pommes de terre farcies au jambon*
À gauche : *nouilles au jambon*





À gauche : *boulettes de jambon*
À droite : *brochettes de jambon*

Boulettes de jambon

10 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

1 lb/450 g de jambon fumé haché
½ lb/225 g de porc haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
½ oignon haché fin
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
1 oeuf battu
sel et poivre

SAUCE
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de cannelle
1 tasse/250 ml de cidre sec
1 cuil. à café de jus de citron
2 oz/50 g de raisins secs

4 PERSONNES

1 Mélangez jambon, porc, chapelure, oignon, moutarde et oeuf. Assaisonnez au goût. Façonnez 20 boulettes.

2 Disposez-les dans un plat de 8 x 12 po/20 x 30 cm, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en retournant et en déplaçant les boulettes à mi-temps. Laissez reposer de 3 à 5 min.

3 Préparez la sauce : mélangez la cassonade, la fécule et la cannelle, puis incorporez le cidre, le jus de citron et les raisins secs. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant bien à 2 reprises.

4 Versez la sauce sur les boulettes et servez avec des pommes de terre crémeuses. Pour varier, essayez la sauce à la moutarde (voir ci-dessous).

VARIANTE
Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre, à couvert, de 45 à 50 s à MAX., puis incorporez 2 cuil. à soupe de farine tout usage, 1 ¼ tasse/300 ml de lait et 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez 2 cuil. à soupe du mélange chaud à un jaune d'oeuf battu, puis versez dans la sauce et ajoutez 1 cuil. à soupe de persil haché et ¼ de cuil. à café de vinaigre de vin. Faites chauffer 1 min à MED., puis servez.

Brochettes de jambon

7 min

Temps d'attente : aucun

1 gros poivron vert épépiné et coupé en 16 morceaux
1 lb/450 g de jambon cuit coupé en 32 cubes de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 5 oz/150 g d'ananas en morceaux égouttés, ¼ de tasse/50 ml de jus réservé
2 grosses carottes coupées en 16 morceaux
12 cerises au marasquin rincées et bien épongées

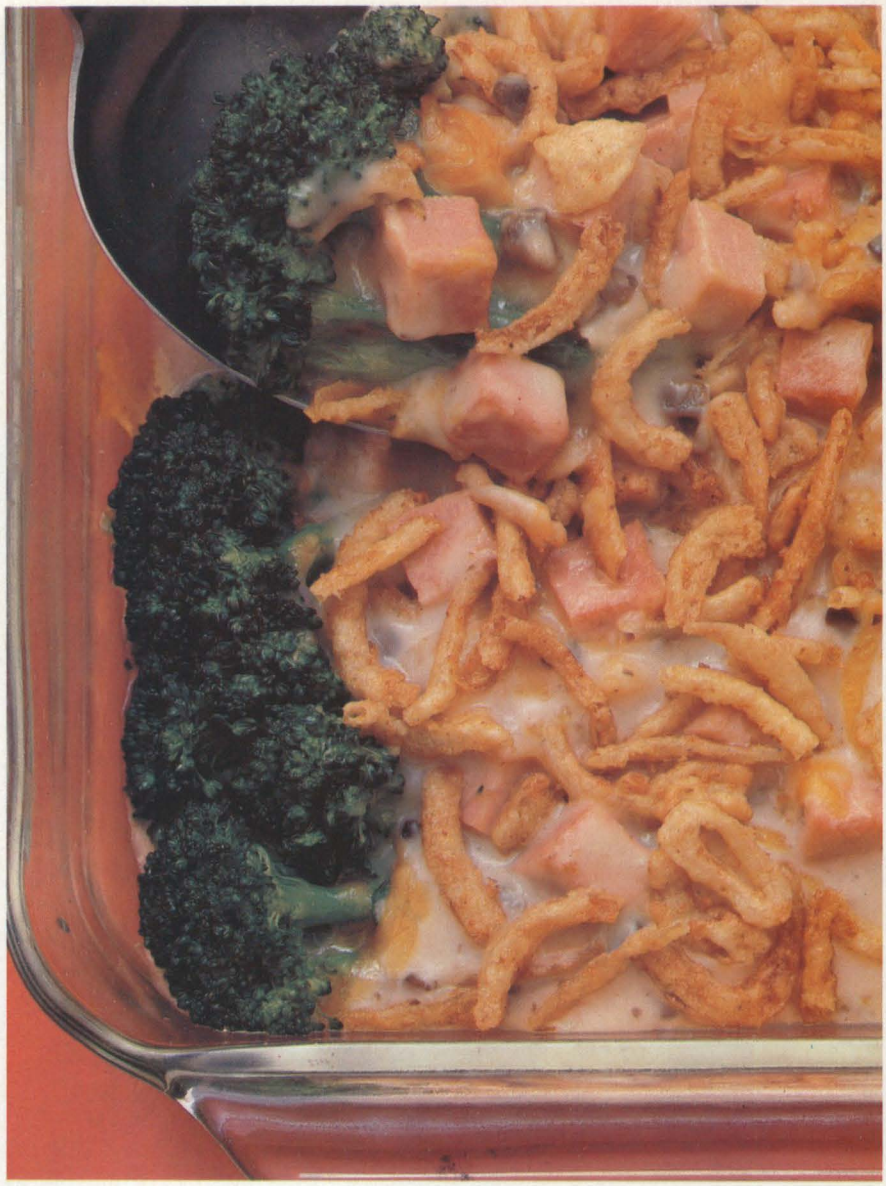
GLACE
2 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à café de gingembre moulu

3 OU 4 PERSONNES

1 Enfilez les légumes, le jambon, et les fruits sur 6 ou 8 brochettes de bois.
2 Mélangez jus d'ananas réservé, jus de citron, miel, cassonade et gingembre, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Disposez les brochettes sur une rôtissoire ou une assiette. Badigeonnez bien de la moitié de la glace, couvrez de papier ciré et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en tournant l'assiette du quart et en retournant les brochettes à mi-temps.
4 Servez avec le reste de la glace.

Conseils du chef

Remplacez les oignons frits par des croûtons, des nouilles chinoises ou des croustilles au maïs.



Gratin de jambon

17 min

Temps d'attente : aucun

2 paquets de 8 oz/225 g de bouquets de brocoli surgelés
12 oz/350 g de jambon cuit coupé en petits cubes
4 oz/100 g de leicester rouge ou de cheddar râpé
1 boîte de 15 oz/425 g de crème de champignons
1 boîte de 2,8 oz/79,4 g d'oignons frits

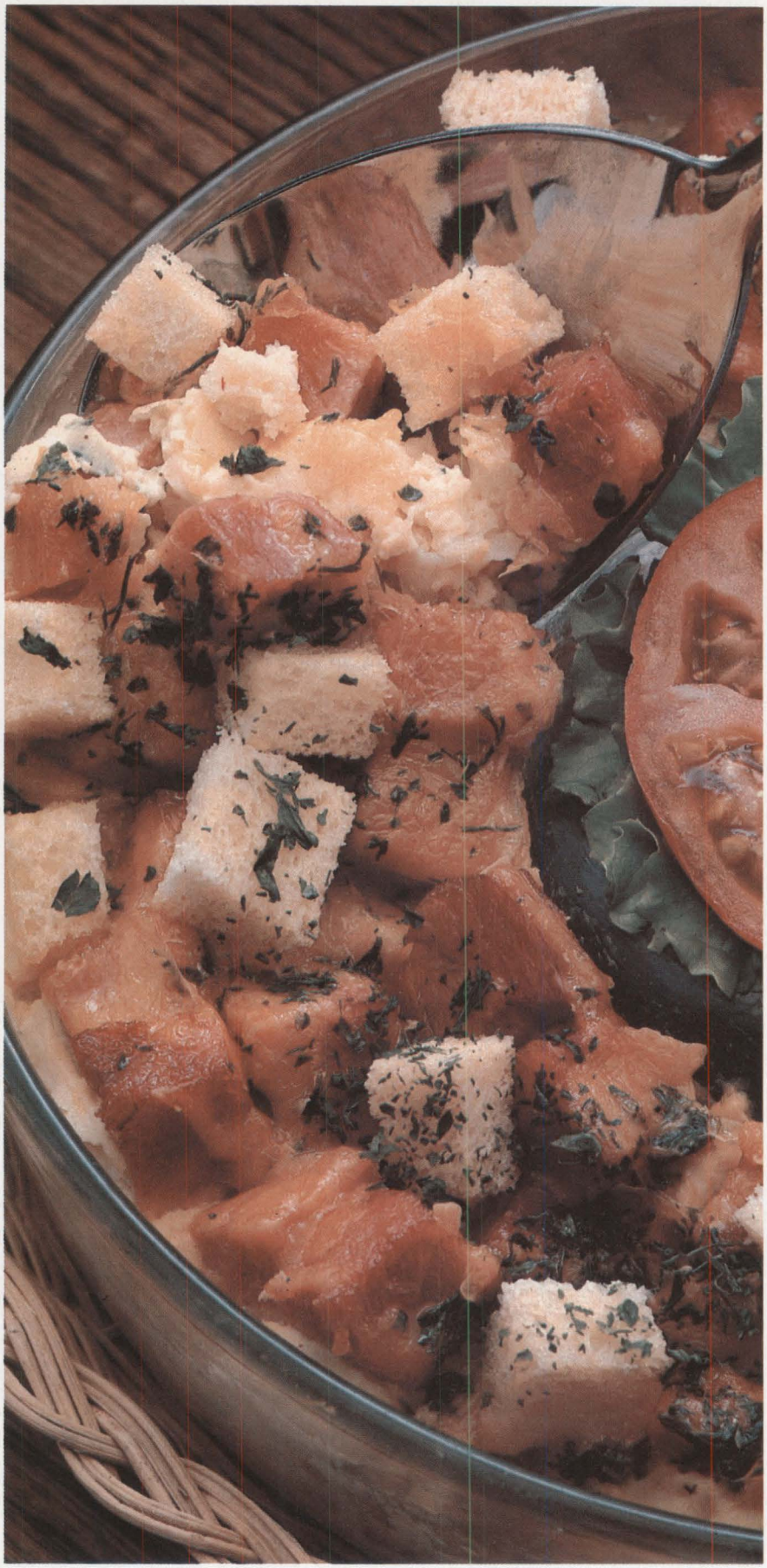
4 PERSONNES

Préparation du gratin de jambon

Placez *les 2 paquets de brocoli dans le four et faites cuire 5 min à MAX. Séparez les bouquets et égouttez. Disposez-les près des parois d'une lèchefrite de 10 x 8 po/25 x 20 cm.*

Déposez *le jambon et le fromage râpé au centre du plat, puis nappez le tout de la crème de champignons. Couvrez lâchement et faites chauffer de 10 à 12 min à MAX., en tournant le plat 2 fois.*

Parsemez *le dessus du plat des oignons frits et faites chauffer à découvert 2 min à MAX., jusqu'à ce que les oignons soient chauds mais croustillants.*



Couronne au jambon

20 min

Temps d'attente : 5 min

6 tranches de pain blanc taillées en cubes de ½ po/12 mm
1 petit oignon haché fin
12 oz/350 g de jambon cuit coupé en cubes de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de cheddar râpé
4 oeufs
1 tasse/250 ml de lait
½ cuil. à café d'estragon séché
sel et poivre
1 pincée de moutarde sèche
2 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Déposez presque tous les croûtons dans un moule en couronne de 9 po/20 cm, puis recouvrez de l'oignon, du jambon, du fromage et du reste des croûtons.
2 Fouettez ensemble oeufs, lait, estragon, sel, poivre et moutarde sèche. Versez dans le moule et parsemez de persil haché.
3 Faites cuire à découvert de 20 à 25 min à MED., puis laissez reposer 5 min avant de servir.

Jambon à l'abricot

6 min

Temps d'attente : aucun

1 pot de 10 oz/275 g de confiture d'abricots
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque
1 lb/450 g de jambon cuit désossé, en tranches de ½ po/12 mm d'épaisseur

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez la confiture, la cassonade, la moutarde et le piment de la Jamaïque et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Placez les tranches de jambon dans une casserole de 8 x 12 po/20 x 30 cm, arrosez de la moitié de la sauce et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX.
3 Retournez le jambon et nappez du reste de sauce. Faites chauffer encore 1 ½ ou 2 min à MAX.

Couronne au jambon

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 55

Boeuf
- boeuf à la mode 1506
- sauté de boeuf aux poivrons 1516

Desserts
- beignets à la confiture 1498
- brioche à la cannelle 1499
- brioche aux noix 1500
- cerises au marsala 1513
- gâteau au chocolat 1519
- gâteau au fromage et aux cerises 1511
- gâteau aux pommes 1498
- gâteau étagé aux cerises 1513
- gâteau glacé aux cerises 1502
- gâteaux à l'européenne 1501
- mousse aux canneberges 1507
- pavés aux cerises 1514
- petits gâteaux aux cerises 1512
- sauce aux cerises 1515
- tarte aux cerises 1515
- tarte aux prunes 1502

Jambon et porc
- boulettes de jambon 1522
- brochettes de jambon 1522
- couronne au jambon 1524
- gratin de jambon 1523
- jambon à l'abricot 1524
- jambon à la polynésienne 1520
- nouilles au jambon 1520
- pommes de terre farcies au jambon 1521
- saucisses fruitées 1518

Légumes
- aspic à la tomate 1505
- gelée de l'Halloween 1507

Poisson
- aspic de saumon 1504

Poulet
- poulet aigre-doux 1509

Sauce à la moutarde 1522

PLAT minceur

Poires pochées

Les fruits frais conservent leurs qualités nutritives aux micro-ondes. Le temps de cuisson varie selon la variété et le degré de maturité des poires : surveillez-les attentivement et sortez-les du four dès qu'elles sont tendres.

Poires pochées

6 min

Temps d'attente : aucun

170 cal/715 kJ par portion

1 ¼ tasse/300 ml de jus d'ananas non sucré
1 cuil. à soupe de jus de citron ou de lime
4 grosses poires bien fermes, de 6 oz/175 g chacune environ

POUR SERVIR

8 ½ oz/240 g de yogourt épais
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 blanc d'oeuf
fines lanières de zeste de lime ou de citron

4 PERSONNES

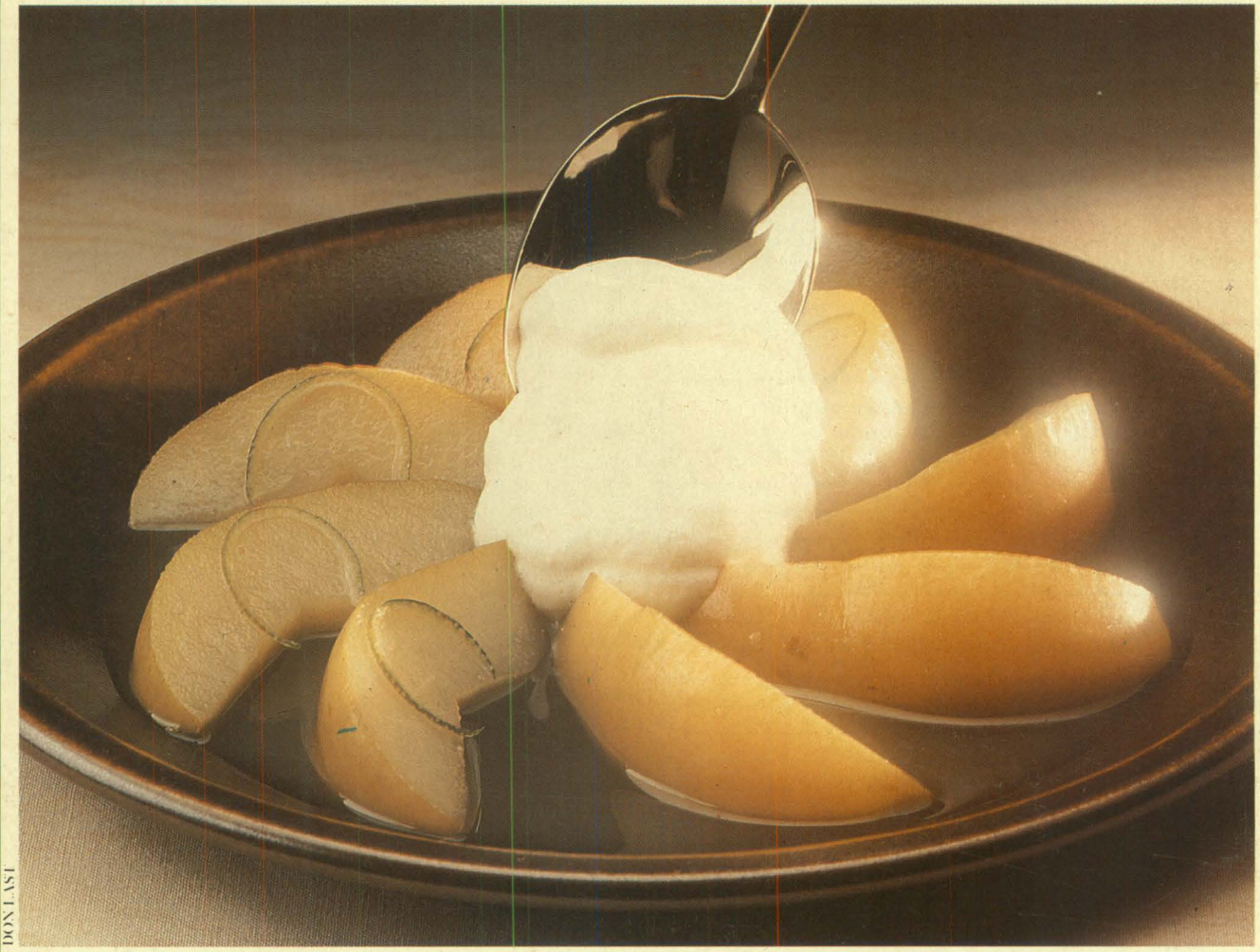
1 Mélangez le jus d'ananas et le jus de citron ou de lime. Coupez les poires en quatre et retirez le coeur, puis coupez les quartiers en deux sur la longueur.

2 Placez les poires dans un plat de 7 ½ tasses/2 l et recouvrez de liquide. Couvrez et faites chauffer 14 ou 15 min à MED., en les retournant 1 fois, jusqu'à tendreté. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 h, en remuant de temps en temps.

3 Taillez le zeste en fines lanières, déposez-les dans un plat avec 6 cuil. à soupe d'eau et faites-les ramollir, à couvert, 2 min à MAX. Égouttez bien.

4 Au moment de servir, mélangez le yogourt et la vanille, fouettez le blanc d'oeuf en neige, puis incorporez-le au yogourt.

5 Pour servir, déposez les poires dans quatre petites assiettes creuses, parsemez de zeste de lime ou de citron et nappez de yogourt.



DON LAST